من أكـلات الشعـــوب

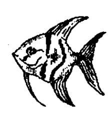
تأليف

فاطمة الزهراء فـلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

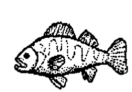
الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م




[الأكل على الطريقة العربية]

على الرغم من التقارب القوى بين شعوب هذه المنطقة (سوريا ـ لبنان ـ الأردن) إلا أن الحديث عن الطعام يكون صعباً لو قلنا طريقة واحدة لتقديم الطعام إذ إنه يمكن أن يقدم فى قصر فى المدينة أو فى بيت فى القرية أو خيمة فى الصحراء . إلا أن السمات التقليدية تتلخص فى الآتى .



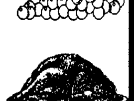
١ ـ الوفرة فى الطعام . . وتنوعه



يمكن أن يكون هناك كبة محضرة بإحدى الطرق المتعددة وتبولة وربما طبق سمك وأرز وخضر مطبوخة وخس وسلطات أخرى وخبز ومخللات وزيتون وفواكه طازجه .



وتعتبر صحون الأكل الفردية والشوك والسكاكين والملاعق والكؤوس الزجاجية جزءاً من تجهيزات المائدة والأثاث يمكن أن يضاهى أية غرفة طعام غربية أو يمكن أن يكون ذا طابع عربى أصيل وبعد الطعام تقدم القهوة فى غرفة أخرى مع الحلويات التى ربما قدمت فيما بعد ومع القهوة يأتى الحديث والنرجيلة المشتركة.



طرق الطبخ




يعتبر الهون والخلاط أداتان مهمتان من أوانى المطبخ والهون مصنوع من الحجر النحاس لتحضير الكبة وهناك أنواع أخرى كثيرة من الحجر أو النحاس للحمص والمهارس الأخرى بطحن البهارات وتعتبر الصينية الكبيرة المستديرة آنية طبخ مثالية للفرن أما المقورة فهى من يتطلب الخبرة فى استعمال [المقورة] ويمكن استخدام الحلل والمقالى العادية للطبخ عامة ولكننا ننصح باستعمال الأوانى السميكة



خاصة للأطباق التى تحتوى على اللبن والشوربة.



توابلك .. أهم بكثير من أشياء كثيرة

خزنى كميات من البرغل الناعم والخشن والطحينة والفول والحمص والنعناع الناشف والزعتر الذى يستعمل مع الزيت . البقدونس تستخدمينه بكثرة ضعيه فى أكياس بلاستيك فى الثلاجة والدسم المفضل هو زيت الزيتون والسمن رغم إمكانية استعمال بدائل أخرى فى كثير من الوصفات . ولكن عندما تتوقف الوصفة على نوع معين من الدسم فعندها لا يمكن استعمال البدائل ـ ماء الزهر وماء الورد يستعملان لإعطاء النكهة للفطر والحلويات .

الجوز واللوز والصنوبر والفستق بدون ملح يستعمل أحياناً. المكسرات المالحة بذور الكوشة واليقطين هى التسالى المفضلة ولا يخلو منها أى بيت عربى فى هذه المنطقة .

(السمنة)

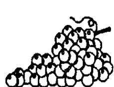
تستعمل ربات البيوت العربيات زبدة عربية مسحوبة رائعة يسمينها سمنة . ورغم أنه يمكن استعمال الزبدة السائلة بدلاً منها إلا أن الطاهيات يفضلن السمنة لما لها من نكهة فريدة فى الوجبات التى يحضرنها .

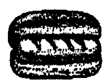
أذيبى الزبدة المملحة وغير المملحة فى المقلاة على نار هادئة وعندما تظهر الرغوة أزيليها لأنها تحتوى على بعض جوامد الحليب والملح فى حال استعمال الزبدة المملحة صبى السائل الرائق فى وعاء عبر قطعة مزدوجة من قماش الموسلين الناعم مركزة فى المصفاة اتركى جوامد الحليب فى المقلاة . . . يمكن أن تضيفى هذه الجوامد إلى الرغوة وتضيفينها إلى اللحم أو الدجاج المطبوخ أو الخضر التى

لا تحضر على الطريقة الشامية .






أسهل الأكلات على الطريقة الشامية

لبنان ـ سورية ـ الأردن

(طرطور بالطحينة)

المقادير :

٢ فص ثوم ـ نصف فنجان طحينة ـ من ربع إلى نصف فنجان بارد ـ نصف فنجان عصير ليمون .

الطريقة :

ـ اهرسى الثوم مع نصف ملعقة صغيرة من الملح فى وعاء .

ـ أضيفى الطحينة تدريجياً واخفقيها جيداً بملعقة خشبية .

ـ أضيفى مع الخفق قليلاً من الماء والليمون بالتناوب .

ـ الماء يكثف المزيج وعصير الليمون يخففه .

ـ أضيفى كل عصير الليمون والماء الكافى للحصول على تجانس رقيق أو كثيف حسب الذوق. يجب أن تكون النكهة لاذعة .

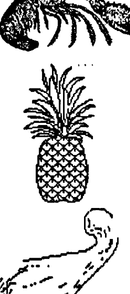
ـ ضعى الطحينة والثوم فى الخلاط وأديريه لبضع ثوانى لهرس الثوم . أضيفى القليل من عصير الليمون والماء بالتناوب فى كل مرة حتى تحصلى على التجانس المطلوب .

(بقدونس بالطحينة)

اتبعى الإرشادات المذكورة فى تحضير الطرطور بالطحينة

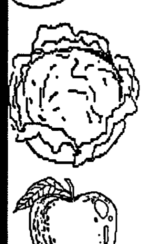


وأضيفى فنجاناً واحداً من البقدونس المفروم ناعماً بعد إضافة وخلط ربع فنجان من الماء وكل عصير الليمون مع الطحينة . اخفقى جيداً أو أضيفى بعض الماء إذا كان ذلك ضرورياً . فى حالة استعمال الخلاط أضيفى البقدونس المفروم خشناً عند نهاية العملية واتركى له الوقت الكافى ليصبح ناعماً يجب أن يبقى البقدونس ظاهراً قدميها كجزء من المقبلات .



(اللبن المطبوخ)

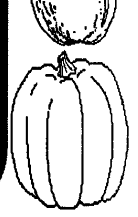
يستعمل اللبن فى تحضير الأطباق اللبنانية والشرق العربى . إذا كان لبن حليب الماعز متوافراً يمكن إضافته كما هو إلى أى طبق يتطلب اللبن المطبوخ .



ولكن اللبن المتوفر عادة هو لبن حليب البقر .

المقادير :

٢ فنجان لبن ـ ١ بياض البيضة ـ ٢ ملعقة صغيرة من الدقيق ـ ١ ملعقة صغيرة من الملح .

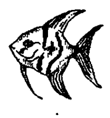


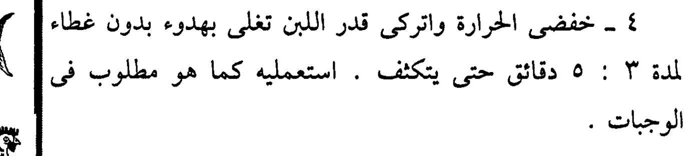
الطريقة :

١ ـ ضعى اللبن فى قدر قاعدتها سميكة .

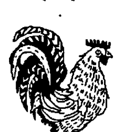
٢ ـ اخفقى بياض البيض بالشوكة حتى يصبح رغوياً واخلطيه مع اللبن ثم أضيفى الدقيق والملح حركى فى الإتجاه ذاته حتى يمتزج الكل جيداً .

٣ ـ ضعى القدر على نار متوسطة وحركى باستمرار بملعقة خشبية سخنى اللبن حتى يبدأ فى الغليان وحركى باستمرار فى الاتجاه ذاته وهذا مهم جداً .





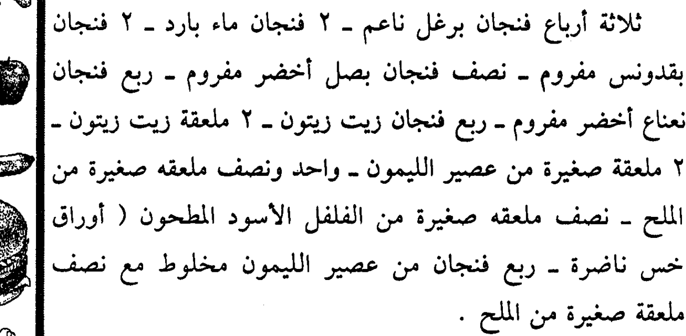
٤ ـ خفضى الحرارة واتركى قدر اللبن تغلى بهدوء بدون غطاء لمدة ٣ : ٥ دقائق حتى يتكثف . استعمليه كما هو مطلوب فى الوجبات .



[التبولة]

المقادير :





ثلاثة أرباع فنجان برغل ناعم ـ ٢ فنجان ماء بارد ـ ٢ فنجان بقدونس مفروم ـ نصف فنجان بصل أخضر مفروم ـ ربع فنجان نعناع أخضر مفروم ـ ربع فنجان زيت زيتون ـ ٢ ملعقة زيت زيتون ـ ٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون ـ واحد ونصف ملعقه صغيرة من الملح ـ نصف ملعقه صغيرة من الفلفل الأسود المطحون (أوراق خس ناضرة ـ ربع فنجان من عصير الليمون مخلوط مع نصف ملعقة صغيرة من الملح .

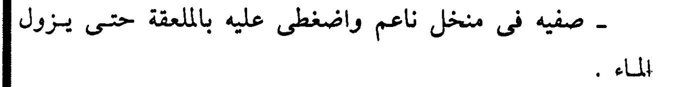


الطريقة :



ـ ضعى البرغل فى سلطانية واغمريه بالماء البارد. اتركيه منقوعاً لمدة ٣٠ دقيقة.





ـ صفيه فى منخل ناعم واضغطى عليه بالملعقة حتى يـزول المـاء .

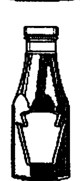


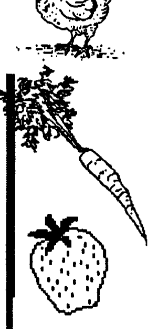
ـ صفيه على قطعة قماش ليتخلص من الماء الباقى .



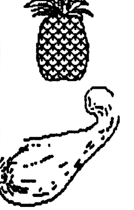
ـ فى هذه الأثناء . أحضرى البقدونس واغسليه جيداً وجففيه ـ لفيه فى فوط وضعيه ليبرد .

ـ ضعى البرغل فى سلطانية وأضيفى إليه البصل المفروم .













ـ اعصرى الخليط باليد حتى يتشرب البرغل نكهة البصل .

ـ افرمى كمية البقدونس اللازمة وأضيفها إلى البرغل ثم أضيفى النعناع .

ـ اخلطى زيت الزيتون مع عصير الليمون وحركيه مع الفلفل الأسود أضيفيه إلى السلطة وقلبى الكل جيداً .

ـ قشرى الطماطم وأزيلى بذورها وقطعيها إلى مكعبات صغيرة ثم اخلطيها بلطف مع السلطة .

ـ غطى السلطة وبرديها لمدة ساعة على الأقل قبل تقديمها .

ـ قدميها فى سلطانية سلطة محاطة بأوراق الخس الناضرة يقدم مزيج الليمون والملح فى إناء ليصنف حسب الذوق الفردى .

(لسان متبل)

المقادير :

نصف ك لسان عجل ـ ١ فص ثوم ـ مرقة توابل ـ مقدار من البقدونس بالطحينة ـ ٢ ملعقة بقدونس مفروم ناعماً .

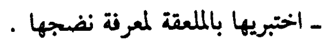
الطريقة :

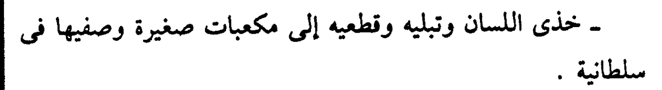
ـ اغسلى اللسان جيداً مع الفرك عند الضرورة .

ـ ضعيها فى قدر واغمريها بالماء البارد .

ـ سخنيها حتى تغلى ثم أضيفى حوالى ٣ ملاعق صغيرة من الملح وفص الثوم المقطعة .

ـ غطى الإناء واتركيه يغلى على نار ضعيفة لمدة واحد ونصف: ٢ ساعة .





- اختبريها بالملعقة لمعرفة نضجها .

- خذى اللسان وتبليه وقطعيه إلى مكعبات صغيرة وصفيها فى سلطانية .

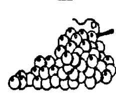
- صبى زيت الزيتون ومتبل عصير الليمون أو نصف كمية البقدونس بالطحينة فوق اللسان وقلبيها جيداً وقدميها دافئة مزينة بالبقدونس والخس .





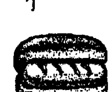














[الخبــز]

أكثر أنواع الخبز شيوعاً فى الشرق الأوسط من السهل صنعه فى المنازل فى الأفران المنزلية أو الكهربية ورغم أن الخبز المنزلى أقل انتظاماً فإن له نكهة أفضل وبنية أفضل . الخبز تقليدى لا يحتوى على أية زبدة أو دسم .

المقادير :

٦ فناجين من الدقيق العادى - ١ علبة من الخميرة الجافة الفعالة - ٢ فنجان من الماء الدافىء - نصف ملعقة صغيرة من الملح - ١ ملعقة صغيرة من السكر - ٢ ملعقة زيت طعام .

الطريقة :

- انخلى الدقيق فى سلطانية كبيرة ودفئيه فى فرن منخفض الحرارة .

- حِلى (أذيبى) الخميرة فى ربع فنجان من الماء الدافىء .

- أضيفى بقية الماء وحركيه بعد إضافة الماء والسكر .

- اخلطى الخميرة وسط الخليط وحركى حتى يصبح السائل

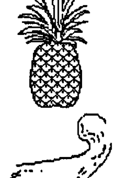
كثيفاً .

ـ غطى العجينة فى مكان دافىء حتى تخمر .

ـ حركى بقية الدقيق وأضيفى الزيت بالتدريج ثم اخلطيها حتى تصبح ملساء إما باليد لمدة ١٠ دقائق أو بالخلاط الكهربائى لمدة ٥ دقائق .



ـ رشى بعض الدقيق على لوح العمل ـ اعجنى العجينة لمدة ٦٠ دقيقة حتى تصبح ملساء .

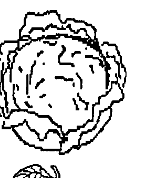


ـ ادهنى الإناء بالزيت وضعى العجينة فيه .

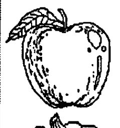
ـ اتركيها حتى تنتفخ من واحد وربع : واحد ونصف.

ـ سخنى الفرن سابقاً .

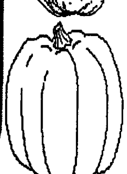
ـ اثقبى العجينة حتى تنخفض . اخرجيها من السلطانية ،ضعيها على لوح عمل مرشوش بقليل من الدقيق .



ـ اعجنيها حوالى دقيقة ثم قسميها إلى ٨ أجزاء متساوية واجعليها على شكل كرات .



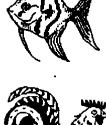
ـ رقتى كل قطعة عجين إلى قرص بمقياس ٢٥سم وضعيه على قطعة قماش مرشوشة بالدقيق .



ـ سخنى قطعة كبيرة من صفائح الألمونيوم أو صاج الفرن على الرف الأسفل من الفرن الكهربائى .

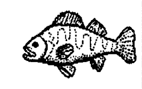
ـ ضعى قرصاً من العجين على ورقة ألمونيوم مرشوشة بالدقيق ذات طرف منبسط .

ـ افركى ورق الخبز أو الصاج بفوطة ورقية مغموسة فى الزيت ثم أزلقى العجينة فوقها .




اشويها فى فرن حار لمدة ٤ـ ٥ دقائق حتى ينتفخ القرص كالبالون ـ اقلبيه على الوجه الآخر .

[شوربة الموازات]

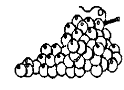


المقادير :

١كجم عظم من أجل الشوربة ـ ٥٠٠ جم قطع صغيرة من اللحم ـ ماء ـ ملح ـ فلفل أسمر ـ بهارات ـ قرفة ـ ٣ جزرات صغيرة متقطعة إلى أرباع ـ نصف فنجان كرفس مفروم ـ نصف فنجان من الطماطم المقشرة نصف فنجان أرز ـ ربع فنجان من البقدونس المفروم ناعماً للإضافة .




الطريقة :



ـ اغسلى العظم وضعيه فى إناء الشوربة .

ـ أضيفى اللحم ثم اغمريه بـ ٨ فناجين فى الماء وسخنيه حتى الغليان .

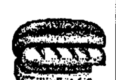


ـ أزيلى الرغوة عند الضرورة ـ بعد إزالة الرغوة أضيفى الملح والفلفل حسب الذوق ثم أضيفى القرفة .



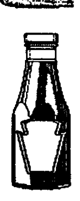
ـ غطى الإناء واتركيه يغلى لمدة ٤٥ دقيقة .

ـ أضيفى الخضر وغطى الإناء واتركيه ٣٠ دقيقة أخرى .

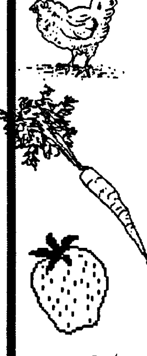


ـ أخرجى العظم من الشوربة وارميه .

ـ أضيفى الأرز المغسول أو المكرونة مع التحريك واضبطى التوابل حسب الذوق .



ـ اغلى الشوربة غلياناً هادئاً لمدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة أخرى وهى

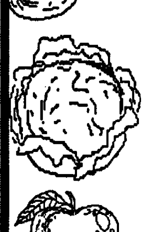




مغطاة . أخرجى قشور القرفة .

ـ قدميها فى زبادى الشوربة ورشى عليها البقدونس .

(كوسة محشوة باللبن)

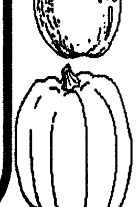


المقادير :

١ كجم من الكوسة ـ ماء بارد مملح .

الحشوة :

١ ـ بصلة مفرومة ناعماً ـ ملعقة طعام سمن أو زيت ـ ملعقة طعام صنوبر ـ ٢٥٠ جم لحمة مفرومة ـ ربع فنجان من الأرز ـ ملعقة طعام بقدونس مفروم ـ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو ـ فلفل أسود ـ فنجان وربع من الماء البارد ـ ١ مقدار من اللبن المطبوخ ـ ٢ فص ثوم مهروسة ـ ملعقة صغيرة نعناع يابس .



الطريقة :

ـ اختارى الكوسة من الحجم المتوسط أو الحجم الصغير بشرط أن تكون الحبات كلها حجم واحد .

ـ اغسليها جيداً واقطعى رأسها من جهة النبات .

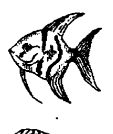
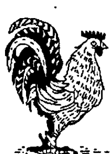
ـ استعملى المقورة وقوريها ـ اتركى نهايتها سليمة .

ـ حاولى ألا تثخنى قشرتها .

ـ انقعيها بالماء المملح لمدة ١٠ دقائق ثم صفيها .

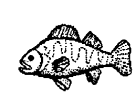
ـ اقلى البصل بالسمن على نار خفيفة حتى الاحمرار إذا استعملت الصنوبر . أضيفيه إلى البصل بعد ١٠ دقائق واقليهما معاً لمدة ٥ دقائق على الأقل مع التحريك المتكرر .



- أضيفى خليط البصل والصنوبر إلى اللحم المفروم والأرز والبقدونس والبهارات وحوالى ملعقة صغيرة من الملح ثم الفلفل الأسود حسب الذوق وربع فنجان من الماء .

- اخلطى هذا الخليط جيداً .



- املئى الكوسة بالحشوة ورغم أن الأرز يتمدد أثناء الطبخ فإن اللحم يتقلص ولذلك فلا حاجة لترك فراغ لتمدد الأرز .

- صفى الكوسة فى طبقات فى قدر قاعدتها سميكة ورشى بعض الملح بين الطبقات ـ أضيفى الماء ودعيها تغلى .



- ضعى عليها اللبن المضاف إليه الثوم وصبيه فوق الكوسة واتركى القدر على نار متوسطة ليغلى بهدوء لمدة ١٠ دقائق .



- استمرى فى الطبخ بدون غطاء حتى يصبح اللبن كثيفا .

- رشى النعناع اليابس الخشن على الوجه .

- غطى القدر وأطفئى النار واتركى القدر لمدة ١٠ دقائق قبل تقديم الطعام .



قدميه كوجبه رئيسية مع البطاطس البوريه أو الأرز .



(محشو كوسة بالطماطم)

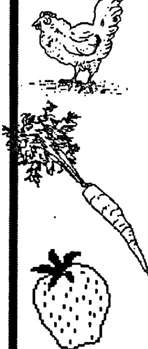
الطريقة :

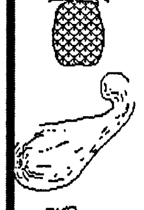


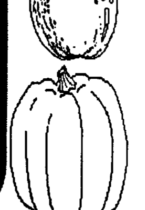
حضرى الكوسة المحشوة كما تحضرين الكوسة المحشو باللبن وضعيه جانباً .



- اقلى بصلة كبيرة مفرومة فى ربع فنجان من السمن أو الزيت.







ـ عندما يحمر البصل أضيفى إليه فصوص الثوم ،اطبخى لبضع ثوانى ثم أضيفى فنجاناً واحداً من الطماطم المقشرة والمقطعة وربع فنجان من قلب الطماطم ـ أضيفى فنجانا من الماء وثمن ملعقه صغيرة من القرفة والملح والفلفل حسب الذوق .

ـ اتركى الكوسة على النار حتى تغلى .

ـ صبى المرقة فى قدر سميكة ـ صنفى الكوسة المحشوة فى القدر فى طبقات .

ـ صبى ملعقة من المرقة فوق كل طبقة . غطى القدر واتركيها تغلى بهدوء لمدة ربع ساعة .

ـ قدميه ساخناً أو دافئاً مع المرقة

(قرنبيط بالطحينة)

المقادير :

واحد رأس قرنبيط متوسط ـ ماء ـ ملح ـ ١ فنجان من الطرطور بالطحينة.

الطريقة :

ـ قطعى القرنبيط إلى زهيرات وضعيها فى قدر من الماء والملح.

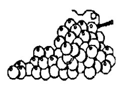
ـ اتركيها لمدة ١٥ دقيقة .

ـ اطبخى الزهيرات بسرعة بماء مغلى مملح وبدون غطاء لمدة ١٠:١٢دقيقة حتى تنضج وتبقى هشة نوعاً ما. صفيها فى مصفاة .

ـ صفى الزهيرات فى سلطانية . صبى فوقها نصف كمية الطحينة قدميها حارة أو باردة وإلى جانبها زبدية تحتوى على بقية





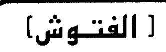







الطحينة .

[الفتـوش]



المقادير :

٦ ورقات خس ـ ١ خيار أخضر صغير ـ ٢ طماطم متوسطة الحجم ـ نصف فنجان بصل أخضر مفروم ـ نصف فنجان من البقدونس المفروم ـ فنجان فليفلة خضراء حلوة مفرومة ـ فنجان بقلة مفرومة (اختيارى) ـ فلفل أسمر ـ فص ثوم ـ ملح ـ عصير ليمون ـ نصف فنجان زيت زيتون .

الطريقة :

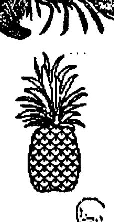
ـ حمصى الخبز تحت مشواة حارة حتى يصبح ذهبياً .

ـ قطعيه إلى قطع صغيرة أو قطعيه إلى مربعات صغيرة باستعمال مقص المطبخ واتركيه جانباً .

ـ قطعى الخس إلى قطع صغيرة ـ حضرى عناصر خضر السلطة الأخرى عند تحضير البقله اختارى الأوراق القريبة من رؤوس السيقان والأطراف الطرية .

ـ اهرسى الثوم فى زبدية مع الملح واخلطيهما حتى يصبحا معجوناً واخلطيه مع عناصر السلطة الأخرى ثم حركى الجميع جيداً بالشوكة .

ـ اخلطى الخبز وعناصر خضر السلطة فى سلطانية مع الأعشاب وأضيفى إليها التكملة .



سمكة بالطرطور

المقادير :

٢ ك سمك يصلح للشوى ـ عصير نصف ليمونة ـ ملح ـ نصف فنجان زيت زيتون ـ ٢ مقدار من الطرطور بالطحينة للزينة ـ حب الرمان ـ قشرة خيار رقيقة ـ مكعبات ليمون ـ زيتون ـ سيقان بقدونس ـ ربع فنجان بقدونس مفروم ناعماً .

الطريقة :

ـ نظفى السمك وأزيلى الحراشف والقشور وادعكيها جيداً بالملح والدقيق .

ـ اشرطى السمكة من ٣ أماكن من كل جهة .

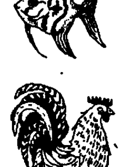
ـ افركى داخل وخارج السمكة بعصير الليمون والملح .

ـ ادهنى صينية الفرن بالزيت ـ ضعى السمكة داخلها وصبى الزيت المتبقى عليها ضعيها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج أقسامها السميكة .

ـ بللى السمكة مراراً بالسوائل فى الصينية أثناء الشوى ولا تشويها أكثر من اللازم حتى لا تنشف .

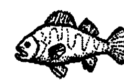
ـ ضعى السمكة بعناية فى صحن بَيْضَوِى الشكل . غطى الصحن بأوراق الطبخ وبرديه أو بردى السمكة قليلاً واقطعى رأسها وذيلها . أذيلى الزعانف الجاذبية وارفعى اللحم فى قسمين من كل جانب . أزيلى الجلد وأية أحساك متبقية .

ـ أعيدى ترتيب السمكة على شكلها الأول فى صحن بيضوى




نظيف ، ثم غطى الصحن وبرديه .

ـ حضرى الطرطور بالطحينة واستعملى ما يكفى من الماء لتحصلى على طرطور سميك صبى نصف الطرطور على السمكة ما عدا رأسها وذيلها ـ سوى الطرطور وزينى السمك حسب الذوق .



ـ استعملى الزيتون أو سيقان البقدونس مكان العينين غطيها وبرديها حتى يحين تقديمها .



ـ زينى الصحن بمكعبات الليمون وأغصان البقدونس .

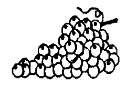
ـ اخلطى معظم البقدونس المفروم فى الصلصة المتبقية .

ـ صفيها فى زبدية ورشي بعض البقدونس المفروم .

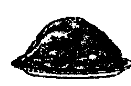


ـ قدمى السمك بالطرطور كجزء من البوفيه كوجبة أولى .

(مسخن)



المسخن طبق فلسطينى يتطلب جزءًا مرقوقاً يسمى الشراك . هذا الجزء يتطلب خبرة كبيرة فى جعل العجينة برقة الورقة كما يتطلب أن يخبز على قبة معدنية تسمى الصاج على نار فحم ولما كان المسخن طبقاً يستحق التجربة فلقد اتخذت للشراك خبزاً بديلاً.



المقادير :



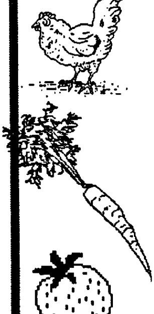
٢ دجاجة كل واحدة حوالى ١كجم ـ ملح ـ فلفل ـ ثلث فنجان من زيت الزيتون ـ ٢ بصلة وسط مقطعة ـ ٣ ملاعق صغيرة من السماق ـ رغيف خبز .



الطريقة :



ـ جففى الدجاج بمنشفة ورقية . افركى داخل وخارج الدجاجة

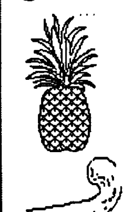


بالملح والفلفل ثم اربطى الساقين معاً وأدخلى الجناحين نحن الجسم.

- سخنى نصف كمية زيت الزيتون فى مقلاة كبيرة .
- اقلى الدجاجتين فوق نار متوسطة حتى الاحمرار .
- رشى السماق واستمرى بالطبخ لمدة دقيقتين .
- أزيلى البصل المقلى من النار .
- اقسمى كل رغيف خبز إلى نصفين تحصلين على أربع قطع خبز .



- ضعى قطعتين من الخبز متداخلتين قليلاً فى أسفل صحن الشوى.
- ضعى كومة من البصل ثم ضعى بقية البصل فوق كل دجاجة
- صبى الزيت من المقلاة فوق الدجاج والخبز .

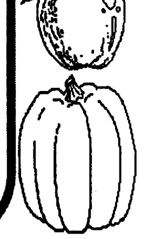


- اشوى فى فرن معتدل الحرارة لمدة واحد ونصف ساعة أو حتى يصبح الدجاج طرياً ومطبوخًا بالكامل إذا بدأ الخبز بالاحتراق غطيه بقطعة من ورق الألومنيوم فغطاء الخبز يحافظ على رطوبة الدجاج - بينما الخبز فى أسفل صحن الشوى يمتص العصير المتبل .
- قطعيها إلى أقسام وقدميها مع قطعة من الخبز لكل قسم .



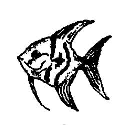
(المنسف ..)

طبق أردنى وفلسطينى أيضاً



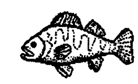
المقادير :

واحد ونصف كجم كتف الخروف بعظمه - ماء - ملح - فلفل



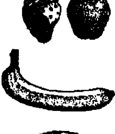


أسود - ربع فنجان سمن - ربع فنجان صنوبر - بصلة كبيرة مفرومة - واحد وربع ملعقة صغيرة من الكركم - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر - الحلو المطحون - قشر قرفة - مقدار واحد كوب من اللبن المطبوخ .



الطريقة :

١ - يقطع لحم الخروف إلى ٦ قطع متساوية .

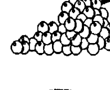


٢ - ضعى اللحم فى قدر واغمريه بالماء . اتركيه على نار متوسطة الحرارة حتى يغلى - أزيلى الرغوة كلما ظهرت .

- أضيفى الملح والفلفل وغطى القدر لمدة ٣٠ دقيقة .



- سخنى السمنة فى مقلاة وأضيفى إليها الصنوبر . اقلى الصنوبر حتى يصبح ذهبياً ثم أخرجيه من المقلاة وصفيه فى صحن وأعيدى السمن إلى المقلاة .



- أضيفى البصل واقليه فى الزيت حتى الاحمرار - أضيفى الزعفران والفلفل الأحمر والقرفة واقلى الجميع لمدة دقيقتين .



- أضيفى الخليط إلى اللحم .

- بعد طبخ اللحم لمدة ساعة - أزيلى الغطاء واتركى السائل حتى يتبخر ويغمر نصف اللحم فقط .



- أضيفى اللبن المطبوخ إلى اللحم وهزى القدر ليختلط اللبن بانتظام مع المرقة.



- اتركى المنسف يغلى بهدوء على نار خفيفة حتى ينضج اللحم ويتكثف السائل وإذا كان لابد من تحريك المرقة فعليك التحريك باتجاه واحد فقط .





ـ صبى المنسف فى صحن بيضوى ورشى عليه الصنوبر المقلى . قدميه حاراً مع الأرز المفلفل وتقديمه بالطريقة التقليدية .

(الصفيحة) (لحم بعجين)



الصفيحة هى الوجبة السورية المقابلة لوجبة اللحم بالعجين وهى فطائر لحم غنم مسطحة مشهورة فى كل المنطقة .

فى سوريا تستعمل عجينة الخبز لتحضير الصفيحة بينما يفضل اللبنانيون عجين الفطائر للحصول على فطائر أكثر طراوة وهشاشة بمجهود أقل (والوجبة تكفى لصنع ٣٠ قرصاً . .

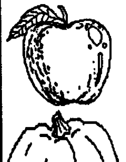


حرارة الفرن ٢٠٠ درجة م . . مدة الطهى ٤٠ دقيقة .

المقادير :



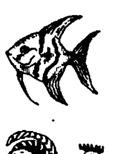
نصف مقدار من عجين الخبز أو رقائق الفطائر ـ ٤ فناجين من الدقيق العادى ـ ملعقة ملح ـ ١ فنجان من السمنة السائلة أو أى مادة مشابهة ـ ثلاثة أرباع فنجان من الماء الفاتر ـ حشوة لحم .

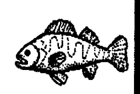
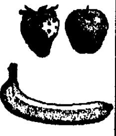


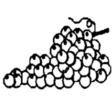
حشوة اللحم

المقادير :

١ ملعقة طعام من الزيت ـ ٥٠٠ جم من اللحم المفروم ـ بصلة كبيرة مفرومة فرمًا ناعماً ـ ثلث فنجان صنوبر ـ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون ـ ملح ـ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون ـ نصف فنجان من الطماطم المقشرة والمقطعة ـ ٣ ملاعق صغيرة من دبس الرمان أو عصير الليمون ـ زيت للدهن ـ حب الرمان أو ترنشات الليمون .









الطريقة :

ـ حضرى عجينة الخبز واستعملى مقدار الخميرة كاملاً حتى لو أردت تحضير نصف مقدار من العجينة واتركيها لتخمر . حضرى رقائق الفطائر .

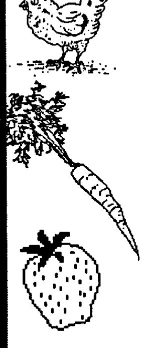
ـ انخلى الدقيق والملح فى سلطانية وبردى السمنة السائلة وافركيها كاملة مع الدقيق برؤوس أصابعك رشى معظم الماء واخلطى حتى تحصلى على عجينة طرية مع إضافة الماء عند الضرورة اعجنيها بخفة حتى تصبح ثقيلة ـ غطيها لتستريح لمدة ٣٠ دقيقة .

ـ سخنى الزيت فى مقلاة . أضيفى اللحم وحركيه فوق نار قوية نوعاً حتى يتغير لون اللحم ويصبح قوامه قابلاً للتفتت ـ أضيفى البصل ـ اقلى الجميع لمدة ١٠ دقائق أخرى مع التحريك المتكرر .

ـ أضيفى الصنوبر والبهارات . اضبطى الملح والفلفل واقلى الجميع لمدة دقيقة أخرى ـ أضيفى الطماطم . غطى المقلاة واطبخى على نار خفيفة حتى تطرى الطماطم .

ـ أضيفى عصير الليمون مع التحريك ـ ابعدى المقلاة عن النار واتركيها حتى تبرد يجب أن يكون الخليط طرياً مرشوشاً بقليل من الدقيق حتى سماكة ٥ مليمتر وقطعيه إلى أقراص ١٠ سم . ضعى الأقراص على قطعة قماش وغطيها بقطعة أخرى . وقطعى العجين إلى كرات بحجم البيضة ورققيها باليد إلى أقراص .

ـ خذى قرصاً من العجين واثنى حافته برأس الإبهام والسبابة ـ افرشى فوقه ملعقة طعام من الحشوة وصفى الأقراص بجانب



بعضها على أوراق الشوى ادهنى اللحم وحافة العجين بقليل من الزيت .

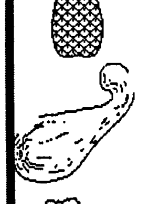
- اشوى الأقراص فى فرن حار لمدة ١٢ - ١٥ دقيقة قدميها حارة أو دافئة ورشى عليها بعض الرمان وقطع الليمون .



(الشيش برك)

المقادير :

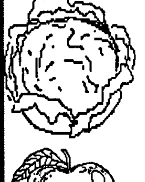
رقائق الفطير - ٢ فنجان دقيق عادى - نصف ملعقة صغيرة من الملح - ثلاثة أرباع فنجان من الماء البارد - نصف فنجان من السمنة السائلة للشوى



الحشوة :

المقادير :

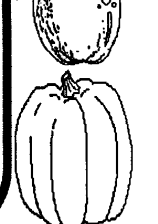
٢ ملعقة طعام من السمنة - ربع فنجان من الصنوبر - ٥٠جم من لحم البقر مفرومة فرمًا ناعما - بصلة كبيرة مفرومة ناعمة - نصف فنجان من الفلفل الأحمر المطحون - قليل من القرفة المطحونة - ملح - فلفل أسود - مرقة اللبن - نصف فنجان ماء - ملعقة طعام من الدقيق .



« تكملة »

١ - بياض بيضة مخفوقة قليلا .

٢ - ملعقة صغيرة من الملح - ٢فص ثوم .



٣ - نصف ملعقة صغيرة من الملح - ربع فنجان سمنة - ملعقة طعام نعناع يابس مسحوق - أرز مفلفل لتقديمه مع الشيس برك .

الطريقة :

- انخلى الدقيق والملح في سلطانية - أضيفى الماء واخلطى



الدقيق حتى يتحول إلى عجينة طرية وأضيفى قليلا من الدقيق عند الضرورة ـ اعجنيه بخفة حتى يصبح ثقيلا .

ـ غطى العجين ليستريح لمدة ٣٠ دقيقة .

ـ احضرى الحشوة ـ سخنى نصف السمنة فى مقلاة واقلى الصنوبر حتى يصبح بنيا ذهبيا ـ ارفعى الصنوبر من المقلاة بملعقة مثقبة واتركيه جانبا .

ـ سخنى السمنة الباقية فى مقلاة وأضيفى البصل واللحم حركيه فوق نار قوية حتى يتفتت واقليه حتى يتغير لونه .

ـ أضيفى البصل واقلى المخلوط لمدة ١٠ دقائق أخرى يتفتت واقليه حتى يتغير لونه .

ـ أضيفى الصنوبر واتركى المخلوط ليبرد .

ـ انثرى رقائق الفطير على سطح مرشوش بقليل من الدقيق وقطعيها إلى أقراص بحجم ٥ سم .

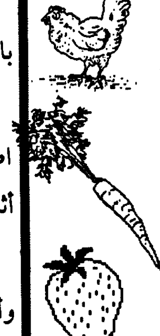
ـ ضعى ملعقة صغيرة من الحشوة فى الوسط . اطوى القرص على شكل هلال اضغطى الطرفين معا لتأخذ العجينة شكل القبعة .

ـ صفيها على أوراق الشوى المدهونة بقليل من السمنة عندما تنتهين من صنع كافة القبعات . ادهنيها بقليل من السمن .

ـ اشوى الفطائر فى فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة حتى تحمر يجب ألا تشوى الفطائر حتى تنضج تماما .

ـ ضعى اللبن فى قدر سمكية كبيرة وحركيه حتى يتجانس .

ـ اخلطى الدقيق بالماء وأضيفيه إلى اللبن مع بياض البيض والملح .



- حركى الخليط ثم ضعى القدر على نار قوية نوعا ما وحركيه باستمرار فى اتجاه واحد حتى يتكثف ويغلى .

- أضيفى قبعات العجين إلى اللبن المغلى وحركى بهدوء ثم اطبخيه بدون غطاء فوق نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق - حركيه مرتين أثناء الطبخ .



- اهرسى الثوم مع الملح - سخنى السمن فى مقلاة صغيرة وأضيفى إليها الثوم واقليه بهدوء لبضع ثوان .

- حركيه مع النعناع وابعدى المقلاة عن النار .

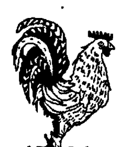
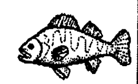


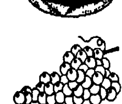
- صبى مخلوط الثوم فى الشيش برك وحركيه واطبخيه لمدة ٢-٣ دقائق أخرى. قدميه حارا فى صحون عميقة .



أكلات العراق

ازدهر فن الطبخ فى بلاط خلفاء بغداد ومعه التأثير الإيرانى تراث الحضارة الإيرانية . وتطورت الأذواق الغذائية وتوسعت بفضل التنوع الكبير فى الأطعمة القادمة من آسيا وعندما اكتسح العرب البلاد باتجاه الغرب لنشر الإسلام . أخذوا معهم المواد الغذائية التى اعتادوها : الزعفران من آسيا الصغرى والحمضيات واللوز والأرز وقصب السكر من آسيا وزرعوا الكثير منها فى البلاد المفتوحة ، هكذا جلبوا أطعمة جديدة إلى أوربا واكتسح الماغول بغداد ومن بعدهم الأتراك مما أدى إلى زوال مجدها ولكن أمجادها الغذائية وصلت إلى كل البقاع وأثرت فى المطبخ العربى عامة .







نكهة الطعام العراقى

نتساءل كثيرا لماذا نجد أن لكل بلد نكهة خاصة فى طعامه؟ فمثلا مصر تشتهر بالملوخية الخضراء بالأرانب أو البامية الويكة باللحم المفروم أو أطباق الأرز باللبن والمهلبية ونجد أن السعودية تشتهر بالكبسة بالأرز واللحم وهكذا . . . نجد أن العراق تجفف التمور للتصدير والاستعمال المحلى خلال بقية العام . . . يستخرج منها قطر سميك داكن هذا القطر يستعمل فى تحضير (**الحموت الحلو**) وهو طبق من لحم الغنم والفواكه المجففة يذكر الإنسان بأطباق اللحم والفواكه الإيرانية الحلوة . و(**المريس**) هو خليط من قطر التمر والزبدة الذى يسخن مع مربعات الخبز ويؤكل مع (**القيمر**) وهى قشطة وقيمر البلدان المجاورة ولكن الأكراد فى شمال العراق يستعملون قطر الزبيب للمريس .

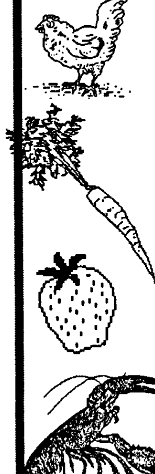
لتحضير فطيرة تمر بسيطة: جربى تمر الحلوة أو تمر المربى أو الكلايشا فى الفطيرة التى تذوب فى الفم وتملأ بالتمر وتعطر بماء الورد أو ماء الزهر .

وأنواع التمور العراقية التى تجفف للتصدير هى:

كاها شتوارى - خضرورى - جهدق .

النوعان الأولان: يصدران للغرب أما (**اليابان والبرحى**)فهما من التمور الدقيقة التى يفضل أن تؤكل طارجة رغم أنها قابلة للتجميد.

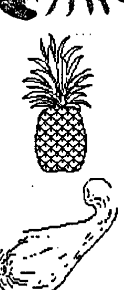
اليابان: تمر أسود وذو قشرة صلبة عندما تضغطين عليها برفق يخرج جسم التمرة ويذوب فى الفم أما البرحى: فهو تمر ذهبى اللون طرى القشرة ولا يقشر قبل أكله إنه ليفى حلو ولذيذ .



تتشابه كذلك أطباق الأرز العراقية مع أطباق الأرز الإيرانية فالتمن (الأرز المطبوخ بالبخار) والشلو .

والمحشو ويعرف باسم (الضلمة) وأكثرها جمالا الممبار وهو فى الأساس حشوة لحم ضلمة فى الأمعاء إذ تحشى قطعة طويلة من الأمعاء وتلف فى القدر.

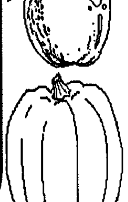
ورغم أن البطاطس تعتبر حديثة الوجود فى المأكولات الشرقية عامة والعراقية خاصة لأنها لا تتوفر على مدار السنة فإن العراقيين يستغلون البطاطس كثيرة فى موسمها لتحضير فطيرة البطاطس الشهية



الأكل على الطريقة العراقية

تقدم الوجبة فى المدن على مائدة طعام مغطاة بقطعة من القماش وعليها الأوانى الصينية والملاعق والشوك والسكاكين . توضع كل أطباق الطعام على المائدة فى وقت واحد ونادرا ما يقدم الحساء أما الأرز فهو جزء أساسى من الوجبة ويقدم مع المرك: وهو لحم مطبوخ مع البامية والباذنجان والباذلاء الخضراء والفاصوليا كما يمكن أن يقدم الدجاج المحمر مع صحن شراب البطاطس وسلطانية كبيرة من السلطة التى تحتوى على الخس والخيار والطماطم وحلقات البصل وفى نهاية الوجبة المحضرة بالطريقة التركية وفطائر الحلويات فى غرفة أخرى . إذا كنت مدعوة فإن صاحبة المنزل سترش رأسك عند الرحيل بماء الورد من وعاء فضى ذو فوهة مثقبة والمعنى هو حمل بهجة الزيارة معك حيث يبقى العطر عليك كتذكار لذلك .





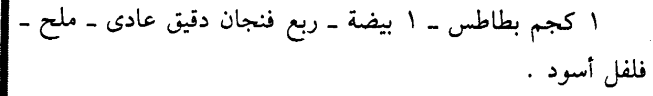
اللحوم المفضلة: هى الغنم والبقر والدجاج. والأرز المفضل:

هو أرز بسماتى الباكستانى ستحتاجين إلى البهارات وهو مخلوط التوابل الشائع فى بلدان الخليج.



شراب البطاطس (١)

المقادير :



١ كجم بطاطس ـ ١ بيضة ـ ربع فنجان دقيق عادى ـ ملح ـ فلفل أسود .

حشوة اللحمة :

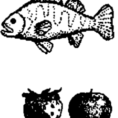
المقادير :

١ بصلة متوسطة مفرومة فرمًا ناعما ـ ١ ملعقة طعام زيت ـ ١ من ثوم مفرومة ناعما ـ ملعقة شاى من البهارات ـ ملح ـ نصف فنجان طماطم مقشرة ومقطعة ـ ربع فنجان بقدونس مفروم ـ دقيق للتغليف ـ زيت للقلى ـ ٢٥٠ جرام لحم بقر أو غنم مفروم فرمًا ناعمًا .

الطريقة :

١ ـ نظفى البطاطس واسلقيها بقشورها حتى تنضج ـ صفيها من الماء وقشريها ثم اهرسيها . اتركيها تبرد ثم اخلطيها مع البيض والدقيق وأضيفى الملح والفلفل حسب الذوق .

٢ ـ اقلى البصل قليلا فى الزيت حتى يحمر ـ أضيفى الثوم واللحم وحركى على نار شديدة حتى يصبح المخلوط قابلا للتفتت ويبدأ اللحم باكتساب اللون البنى ـ أضيفى البهارات والملح اللازم حسب الذوق والطماطم والبقدونس ـ انقصى الحرارة وغطى القدر واتركيها تغلى بهدوء لمدة ١٥ دقيقة .

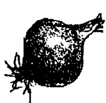


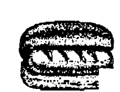


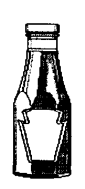














شراب البطاطس (٢)

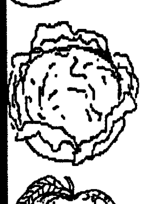
حشوة الخضر :

ملعقة كبيرة مفرومة ناعما ـ ٢ ملعقة طعام زيت ـ ملعقة شاى الكركم ـ ٢ رأس طماطم كبيرة ـ نصف فنجان بقدونس مفروم ناعما ـ ملح .



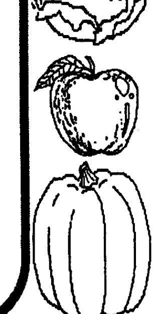
الطريقة :

١ ـ جهزى خليط البطاطس كما فى حالة البطاطس شراب (١).



٢ ـ اقلى البصل فى الزيت حتى يحمر ـ أضيفى الكركم واقليهما مع بعض لدقيقة أخرى ثم أزيليها عن النار .

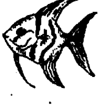
٣ ـ قشرى الطماطم وقطعيها أفقيا إلى نصفين وأزيلى السائل والبذور .



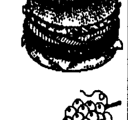
٤ ـ افرميها إلى قطع صغيرة وضعيها فى سلطانية ـ أضيفى خليط البصل والبقدونس ثم أضيفى الملح والفلفل حسب الذوق .

٥ ـ جهزى أقراص البطاطس (شراب البطاطس ـ ١) من الخطوة رقم (٢).

٦ ـ استعملى حشوة الخضر بدلا من حشوة اللحم .











الحبيـــط

المقادير :

نصف كجم لحم كتف الخروف بعظمه مقطعة إلى ٦ أقسام ـ ١ حبة تومى (ليم مجفف) أو قشرة رقيقة لنصف ليمونة ـ ملح ـ فلفل أسود مطحون حديثا ـ ٦فصوص ثوم مقطعة ـ نصف فنجان عصير تفاح أو خل الملث .

الطريقة :

ـ ضعى قطعة اللحم فى قدر كبيرة واغمريها بالماء البارد .

ـ اثقبى حبة الليم من كل جانب بسيخ وأضفيها إلى القدر وأضيفى قشر الليمون .

ـ اتركى القدر على النار حتى تبدأ بالغليان وأزيلى الزفرة مراراً كلما ظهرت على سطح الماء . عندما تنتهى الزفرة ويبدأ الغليان أضيفى ملعقتين صغيرتين من الملح وكمية من الفلفل والثوم والخل.

ـ غطى القدر واتركيها تغلى بهدوء لمدة اثنتان ونصف : ٣ ساعة حتى يتكثف السائل إلى مرقة كثيفة ويسقط اللحم عن العظم .

ـ أزيلى العظام والليم المجفف أو قشرة الليمون وقدمى الحبيط فى صحن بيضوى مع الخبز كجزء من الوجبة العراقية .

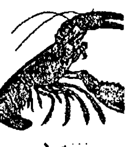
[الكليشا]

المقادير :

٢ فنجان دقيق عادى ـ نصف فنجان سكر مطحون ـ ٢٥٠جم

زبدة غير مملحة ـ ٣ ملاعق صغيرة من ماء الزهر أو ماء الورد ـ ربع فنجان ماء .



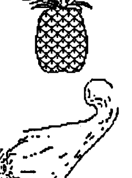


[حشوة التمر]

المقـدار :

٢٥ جم من التمر بدون بذور ـ ٢ ملعقة صغيرة من الزبدة .

الطريقة :



١ ـ انخلى الدقيق والسكر فى سلطانية كبيرة . قطعى الزبدة وامزجيها مع الدقيق بأصابعك حتى تتوزع باستمرار .

٢ ـ امزجى ماء الورد أو ماء الزهر مع الماء ورشيه فوق مخلوط الدقيق ـ اخلطى العجين حتى تصبح صلبة واعجنيها برفق حتى تصبح ثقيلة .



ـ اتركى العجينة تستريح لمدة ٣٠ دقيقة .

ـ قطعى التمر وضعيه فى مقلاة الزبدة وسخنيه بهدوء حتى يطرى التمر ـ حركى مرارا ـ ابعديه عن النار واتركيه جانبا .

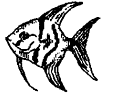


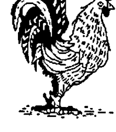
ـ قطعى العجينة إلى كرات بحجم الجوزة الكبيرة .

ـ رقفى العجين إلى قرص فى ساحة يديك وضعى مقدار ملعقة شاى من حشوة التمر فى وسط القرص ـ اضغطى العجين حول الحشوة وأعيديه إلى شكل كرة ثانية .

ـ اضغطى الكرة على قالب مزخرف كالطابع وضعى القرص على صباح .

ـ اشويها فى فرن حار مسبقاً بعد انقاص حرارته إلى خفيفة



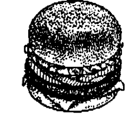


ولمدة ٣٠ ـ ٣٥ دقيقة حتى يميل لونها إلى البنى قليلاً .

ـ برديها على صينية فعندما تصبح الأقراص صلبة .

ـ احفظيها فى وعاء محكم الإغلاق عندما تبرد .

[أكلات دول الخليج]

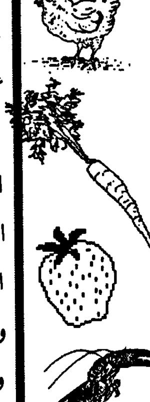
الكويت ـ السعودية ـ البحرين ـ الإمارات ـ قطر ـ عمان. تعتبر البلدان كلها بلدة واحدة رغم أنها بلدان مختلفة . وطبيخ هذه البلدان لا يتنوع إلا قليلاً ويمكن للمرئ أن يعزو أصل بعض الوصفات إلى منطقة معينة ولكنه يجد نفس الطبق فى بلدان أخرى. وسمة الحياة العربية التى تؤثر فى المرئ أكثر من غيرها هى كرم الضيافة والشيء الوحيد الذى يعبر عن ذلك هو القهوة فدولة القهوة دائمة الحضور .




والانطباع الأول عن طعام الخليج ـ وخصوصاً فى السوق ـ تلغى الفكرة المسبقة القائلة بأن الوجبة الرئيسية هى اللحم (الظأن ـ الجمل) المسلوق والمكدس فوق كومة من الأرز المنكه بالبهارات . وفى حين يمكن أن يكون ذلك صحيحاً بالنسبة للبدوى الذى يخيم بعيداً عن الأماكن التى يمكن أن تقدم له أى نوع آخر من الطعام ، فإنه لا يصح أبداً بالنسبة لسكان المدن فمجموعة الخضر ، والفواكه الطازجة ، والبهارات ، واللحوم ، والأسماك ، والطيور التى يمكن أن يختار منها المرؤ تبهج أية طاهية وتدهشها فى نفس الوقت [نكهة الطبخ العربى]




عرب الخليج مولعون باللحم على السيخ سواء كان قطعاً من لحم الضأن الطرى التى تشبه كباب بلدان الشرق الأوسط الأخرى



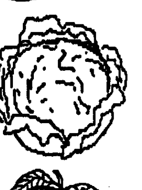
أو كباباً مشوياً وهو معجون اللحم الموضوع على أسياخ منبسطة والمشوى على الفحم وغالباً ما يقدم النوعان داخل أرغفة الخبز مع عناصر السلطة .

وأطباق الأرز: هى التى يتوقعها المرؤ العالم بتاريخ العرب المجيد . فهم الذين بدأوا طريق تجارة التوابل من الهند والشرق إلى الغرب ، متاجرين بمنتجاتهم من الهيل والكزبرة والكمون مقابل القرفة وجوزة الطيب والفليفلة الحارة والزنجبيل والفلفل والكركم والزعفران . والبهارات الشائعة هى خليط من هذه العناصر وتستعمل فى تحضير أطباق الأرز والشربة والسمك والطيور واللحوم وتستعمل عادة على شكل بهارات صحيحة لإبراز بعض النكهات الخاصة كما يستعمل الكركم والزعفران للتلوين .





وغالباً ما ينقع الزعفران بماء الورد ويصب فوق الطبق عند نهاية تحضيره أو عند تقديمه لتلوينه وتعطيره .

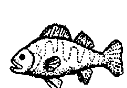


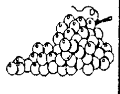


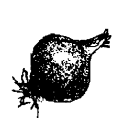
[اللومى - الليم - النومى]

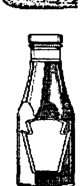
يعتبر الليم المجفف عنصر نكهة ضرورى لطبخ الخليج كما يستعمل أيضاً فى العراق وإيران وبينما تستعمل الطاهيات الخليجيات الليم صحيحاً أو مسحوقاً ، فإنهن يستعملنه فى العراق وإيران صحيحاً فقط .

عند استعمال اللومى صحيحاً ، يجب ثقبه بالسيخ أو الشوكة فى كل جانبى ، حتى تتمكن مرقه الطبخ من الوصول إلى داخله لاكتساب النكهة . فى حرارة الشرق الأوسط الجافة يكون الليم قصماً ، مما يمكننا من ثقب اللومى بضغطة بين الإصبعين .





إن استعمال بهارات اللومى يغير النكهة قليلاً ؛ ولكن رغم ذلك ، يبقى من أهم البهارات . وبالمناسبة فإن رش بعض مسحوق اللومى فوق الشرحات يحقق المعجزات . افركى الشرحات ببهارات اللومى قبل الشوى أو القلى .

بعض حبات الليم الطازجة ، وخصوصاً الليم التاهيتى .

ـ ماء مملح .

١ ـ اتركى حبات اللومى صحيحة . وفى حال كون الحبات كبيرة ، اقسميها إلى نصفين لتسريع عملية التجفيف .

٢ ـ ضعى حبات اللومى فى قدر من الماء الغالى ، وأضيفى إليها ملعقة طعام من الملح . اتركى الماء يغلى بسرعة لمدة من ٣ ـ ٥ دقائق حسب حجم الحبات ، ثم صفيها من الماء .

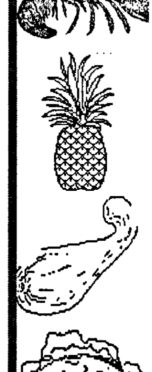
٣ ـ صفى حبات اللومى على حامل شبكى معدنى واتركيها فى الشمس حتى تجف وهذا يستغرق عادة حوالى أسبوع حسب شدة حرارة الشمس ، قلبيها يومياً . إذا كانت حرارة الشمس غير كافية (لأن الليم فاكهة خريفية وشتوية) فيمكن أن يكون من الضرورى اللجوء إلى وسائل أخرى .

٤ ـ بدلاً مما ذكرناه أعلاه ، ضعى الحامل ، وعليه اللومى ، فى فرن خفيف الحرارة ـ أى ضعى مفتاح الفرن على أقل رقم ممكن . ضعى الحامل فى أبرد منطقة من الفرن ، واتركيه لمدة من ٣ ـ ٤ أيام . والأفضل من ذلك استعمال درج دافىء . كما يمكن استعمال مجفف الطعام الكهربائى فى حال توفره .

٥ ـ تكون حبات اللومى جاهزة للاستعمال عندما تصبح داكنة اللون ويصبح بها جافاً تماماً .



احذرى من أن تصبح الحبات داكنة جداً . احفظيهما فى وعاء محكم الإغلاق .لسحق اللومى،استعملى الجربة والمدفة أو استعملى الخلاط الكهربائى.



[دقوس الباذنجان]

حرارة الفرن: ١٨٠درجة ـ مدة الطهو : ٣٠ دقيقة .

المقادير:

٢ حبة من الباذنجان البيضاوى الوسط ـ كل واحدة حوالى ٢٥٠ جرام ـ ٤ فصوص ثوم ـ ملح .

٢ ملعقة طعام من الزيت من ـ ربع ـ نصف ملعقة صغيرة من الفليفلة الحارة ـ ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو .



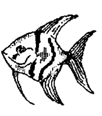
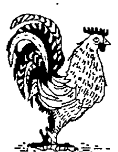
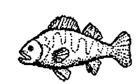
الطريقة :

١ ـ صفى الباذنجان على ورقة (صفيحة) شوى معدنية فى فرن متوسط الحراراة واشويه لمدة ٣٠ دقيقة .

٢ ـ اهرسى فصوص الثوم مع ملعقة صغيرة من الملح فى جرن أو زبدية .

٣ ـ بعد شوى الباذنجان ، انشريه وهو ساخن ثم صفيه فى سلطانية قطعى الباذنجان ثم اهرسيه بالشوكة .

٤ ـ أضيفى الثوم المهروس والزيت والفلفل الحار والفلفل الحلو ، والمزيد من الملح عند الضرورة . قدمى الطبق ساخناً مع المعدّس أو مع أطباق الأرز الأخرى .








[المعدس]

الكمية : تكفى ٦ أشخاص ـ **مدة الطهو** : ١ ساعة **

المقادير :

٢ فنجان أرز سبمانى أو أى أرز طويل جيد آخر ـ نصف فنجان عدس أحمر أو أخضر ـ ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً ـ نصف فنجان زيت أو سمن .

* ٤ فناجين من الماء المغلى ـ ملح .

الطريقة :

١ ـ نظفى الأرز واغسليه جيداً بتغيير الماء البارد حتى يصبح صافياً . صفيه جيداً فى مصفاة .

٢ ـ نظفى العدس من الحصى والشوائب والحبات الفاسدة . ضعى العدس فى سلطانية ماء وأزيلى الحبات الطافية . اغسليه جيداً وصفيه جيداً .

٣ ـ سخنى الزيت أو السمن فى قدر عميقة سميكة وأضيفى إليه البصل ـ اقلى البصل حتى يتحمر ـ أضيفى الأرز والعدس وحركى فوق نار متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق .

٤ ـ أضيفى الماء المغلى وملعقتى طعام ملح .

٥ ـ اتركيه على النار حتى يعود للغليان مع التحريك المتكرر .

٦ ـ ابعدى النار عن القدر ـ أزيلى الغطاء وضعى منديلين من الورق حوله حافة القدر .

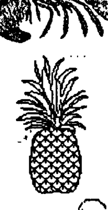
٧ ـ أعيدى الغطاء إلى مكانه واتركى القدر لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة قبل تقديم الأرز .



مخبوص على دجاج

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة مفرومة ـ ٢ ملعقة طعام من السمن ـ ملعقة طعام من البهارات ـ ملعقة صغيرة من الكركم ـ دجاجة وزنها حوالى واحد وربع كيلو مقطعة ـ أو ـ واحد ونصف كيلو من الدجاج المقطع ـ واحد ونصف ك طماطم مقشر ومقطع ـ قرنفل ـ ملح ـ بهارات ـ قرفة ـ حبة هيل ـ واحد ونصف فنجان ماء ـ ٢ فنجان أرز ـ ٢ ملعقة طعام بقدونس .



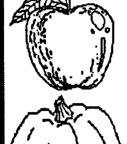


الطريقة :

ـ سخنى السمن فى قدر سميكة واقلى البصل بهدوء حتى يتحمر ويبدأ لونه نحو البنى ـ ضعى فوقه البهارات والكركم واطبخى لمدة دقيقة .



ـ أضيفى قطع الدجاج وقلبيها مع مخلوط البصل فوق نار متوسطة حتى تتخمر .

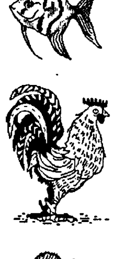
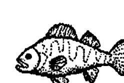


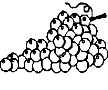
ـ أضيفى الطماطم والقرنفل واللومى والقرفة والهيل والملح وحركى جيداً حتى تختلط كل هذه العناصر .

ـ أضيفى الماء وغطى القدر واتركيها تغلى بهدوء فوق نار خفيفة لمدة ٤٥ دقيقة.

ـ نظفى الأرز ـ صفى الأرز فى سلطانية واغسليه بالماء البارد حتى يصبح الماء صافيا من الماء .

ـ ضعى الأرز بهدوء فى القدر ـ أضيفى الأعشاب وسخنى القدر حتى تغلى ثانية . غطى القدر واتركيه يغلى من ٣٥ ـ ٤٠





دقيقة حتى ينضج الدجاج وحركيه بهدوء مرة أو مرتين أثناء الطبخ.

ـ صبى الأرز فى جاط بيضوى كبير وفى وسطه قطع الدجاج.

ـ قدميه ساخناً مع المخللات والسلطة والخبز المرقوق .

(البثيث)

المقادير :

١ فنجان دقيق كامل ـ ربع فنجان سمن أو زبد مغلية ـ ١ حبة هيل مهروسة ـ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل ـ ١ فنجان غير مقطع تمر ـ سكر ناعم للتقديم.

ـ ضعى الدقيق فى قدر سميكة وحركيه فوق نار متوسطة حتى يبدأ بالانقلاب إلى اللون البنى ـ حوالى ١٠ دقائق .

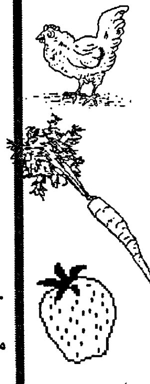
٢ ـ أثناء تحمير الدقيق سخنى السمن فى مقلاة صغيرة مع حبة الهيل لمدة ٥ دقائق واتركيها جانباً .

٣ ـ أضيفى التمر إلى الدقيق وسخنيه لمدة دقيقتين حتى يطرى التمر مع التحريك المستمر .

٤ ـ أزيلى حبة الهيل من السمن ـ وصبى السمن فوق الدقيق ـ وأضيفى الزنجبيل حركى حتى يتوزع السمن بانتظام ـ ثم ابعدى القدر عن النار ـ دعيه ليبرد ليصبح بالإمكان تناوله باليد .

٥ ـ خذى مقدار ملعقة طعام من الخليط فى كل مرة واعجنيه باليد . عندما يتماسك الخليط اضغطى على شكل بيضوى ، واصقلى سطحه .

٦ ـ ضعى الأقراص فى برطمان مفرغ من الهواء .



٧ ـ قدمى الأقراص فى برطمان مفرغ من الهواء .

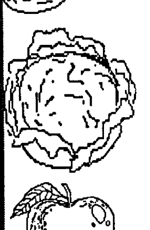
(النشب)



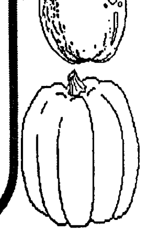
المقادير :

١ فنجان لوز هندى (كاشيو) مطحون طحنًا ناعماً ـ ١ فنجان جوز مطحون ـ نصف فنجان سكر ناعم من ١ : واحد ونصف ملعقة صغيرة هيل ـ ١٠ رقائق فطير ـ سمن أو زيت للقلى .

الطريقة :



١ ـ اخلطى عناصر حشوة القلوبات وأضيفى إليها الهيل حسب الذوق .



٢ ـ قطعى رقائق الفطاير إلى أرباع يجب أن يكون عرض القطعة حوالى ١٥ سم وطولها ٢٠ سم صففيها وغطيها بقطعة من القماش .

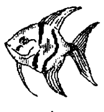
٣ ـ خذى قطعة من الرقائق وضعيها على سطح العمل بحيث يكون الجانب الضيق نحوك .

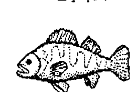
٤ ـ رشى ملعقتين صغيرتين من حشوة القلوبات على شكل طبقة رقيقة واتركى حوالى واحد سم من الأطراف بدون حشوة .

٥ ـ بللى جوانب القطعة بالماء واطوى الجوانب فوق الحشوة واكبسيها . لفى الفطيرة حتى تصلى إلى مسافة ٥سم من نهايتها .

٦ ـ بللى هذا القسم بخفة وبانتظام ثم أكملى اللف .

٧ ـ كررى العملية بالنسبة لبقية الرقائق ـ ضعى اللفائف الجاهزة فوق قطعة من القماش .












٨ ـ سخنى الزيت أو السمن فى وعاء عميق إلى ١٩٠ درجة م واقلى اللفائف (٥ فى كل وجبة) لمدة ٢ : ٣ دقائق قلبى اللفائف حتى تتحمر بانتظام . عندما يصبح لونها بنيا ذهبياً أخرجيها بملعقة مثقبة وجففيها على مناديل ورقية برديها قبل تقدميها. احفظى النشب فى وعاء محكم الإغلان بدرجة حرارة الغرفة .

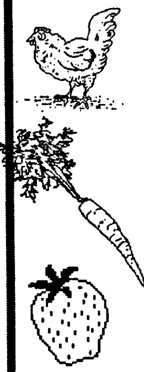
[اليمـــن]

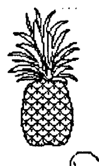
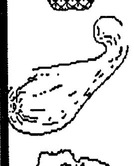
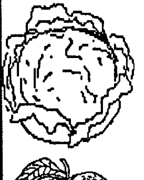
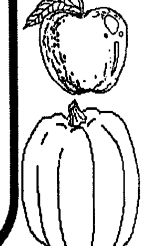
كانت البلاد تعرف باسم اليمن الشمالى واليمن الجنوبى أما الآن فإنها تعرف باسم الجمهورية العربية اليمنية وجمهورية اليمن الديمقراطية الشعبية ورغم اختلاف الاسمين فإن الطعام فى البلدين متماثل وكرم الضيافة اليمنى عربى أصيل .

فكهة الطعام اليمنى

اليمنيون يحبون الطعام الحار المشبع بالتوابل لذلك نحن نحذرك عند تحضير الوصفة التى تتطلب الفلفل الحار فالنطق مقبل حار مشحون بالفلفل الحار والفلفل منكه بالهيل والكراوية والكزبرة الخضراء والثوم ويستعمل لمغطس للخبز والخبز والحبوب هى العناصر الرئيسية للوجبة اليمنية والنطق بالإضافة إلى مخلوط الحلبة يضيفان النكهة والمتعة إلى الأطعمة .

والطبخ اليمنى يدخل فيه بعض أنواع الخبز بعضها يستعمل الخميرة وبعضها الآخر يشبه الخبز الهندى وهناك نوع من الخبز يحبه اليمنيون كثيراً ألا وهو الملـفـج أى خبز الشعير ورغم اختلاف الوصفات فإنك ستجدين الوصفة التى أذكرها تتطلب خبزاً سهل



التحضير وشهياً .

« **وبنت الصحن** » خبز مخمر ذو تجانس جيداً أرغفته رقيقة جداً ومغطاه بالسمنة توضع الأقراص فوق بعضها لتشكل فطيرة واحدة. . اللحم والدجاج أطعمة شائعة ولكنهما لا يتوفران بكثرة لليمنيين ولكنهم يميلون إلى استعمال الكثير من العظام للحصول على المرقة الأساسية .

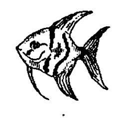
(الأكل على الطريقة اليمنية)

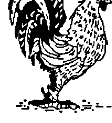
يعتبر اليمن أقل البلدان المذكورة تأثرا بالعادات الغربية فالعادة أن يأكل الرجال أولاً وبعدئذ تأكل النساء وربما فى غرفة وأخرى وهى عادات كانت تشبه عادات الريف المصرى فى فترة ليست ببعيدة. . . ومن عادات اليمنيين أيضاً أن تكون هناك صحون فردية وتغسل الأيدى قبل تناول الطعام ويؤكل الطعام بأصابع اليد اليمنى. . . يشتمل عادة على الأرز المسلوق وطبق من الحبوب المحضر من الدقيق أو الذرة (السكرية) والخضر المطبوخة أو النيئة والمقبلات الحارة .

وتتقدم وجبة (**بنت الصحن**) فى المناسبات الاحتفالية وأيام الجمع والأعياد الإسلامية كما تشتمل الوجبة على الفواكه فى حالة توفرها.

(طرق الطبخ)

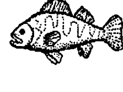
تعتبر أوانى الطبخ بدائية وتتم عمليات تحضير الطعام خارج الغرف . يخبز العجين على جوانب الفرن الذى يتخذ شكل خلية النحل (التنور) أو على قطعة حديد مسطحة فوق النار وبينما كانت





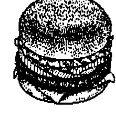
أوانى الطبخ التقليدية مصنوعة من الحديد أو الحجر فإن الأوانى الفخارية والمصنوعة من الألمنيوم هى المستعملة اليوم والشكل التقليدى صحن وذو حافة فى وسط القدر تشكل المقبضين .

(الحولبة)



المقادير :

ربع فنجان حلبة مطحونة ـ ١ فنجان ماء بارد ـ ٢ ـ ٤ حبات فلفل حار (البسباس) حسب الذوق ـ ملح ـ ١ حبة طماطم مقشرة ومقطعة ـ ربع فنجان بصل مفروم أو بصل أخضر ـ ٢ فص ثوم مهروسة ـ ربع ملعقة صغيرة حوايج ـ ١ فنجان لحم خروف أو دجاج مفروم مسلوق ـ فنجان عدس مسلوق ـ ١ فنجان أرز مسلوق ـ ١ ملعقة طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة ـ ٢ ملعقة طعام من السمنة ـ مرقة العظم أو الدجاج .

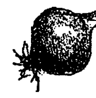
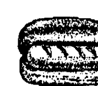





الطريقة :

ـ ضعى الحلبة فى سلطانية و أضيفى إليها الماء البارد اتركيها تنقع لمدة ٥ ساعات .

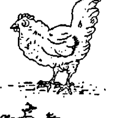
ـ صفيها من الماء واخفقيها بالشوكة حتى تصبح رغوية .

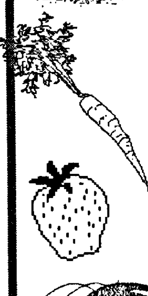
ـ أزيلى السيقان والبذور من الفلفل الحار وافرميه ناعماً ـ اخلطى الفلفل مع معجون الحلبة والملح وضعيها فى قدر . هذه هى الحولبة .



ـ أضيفى بقية العناصر المذكورة ما عدا المرقة أو استبدلى بهذه العناصر ما يتوفر فى العناصر المشابهة (مثل البطاطس) المسلوقة المقطعة بدلاً من الأرز المسلوق والفاصوليا اليابسة المطبوخة بدلاً من



العدس . مقابل فنجان واحد من العدس المطبوخ ـ اسلقى نصف فنجان العدس الأحمر فى واحد ونصف فنجان من الماء لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة حتى يتكثف .



ـ اغلطى العناصر فى قدر وأضيفى مرقة كافية لتتبيلها .

ـ ضعى الكل فوق نار متوسطة واطبخيه مع التحريك المتكرر حتى يغلى ويتكثف . أضيفى قليلا من المرقة أثناء الطبخ عند الضرورة .



ـ عدلى الملح حسب الذوق وقدميها فى سلطانية مع الخبز المرقوق أو الخبز اللبنانى المرقوق المتوفر لغمسه فى الحولبة . . قدميه فى زبادى فردية حسب الرغبة .

(الحوايج)

المقادير :

٦ ملاعق صغيرة من حب الفلفل الأسود ـ ٣ ملاعق صغيرة من بذور الكراوية ـ ١ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران ـ ملعقة صغيرة من حبوب الهيل ـ ملعقة صغيرة من الكركم .

الطريقة :

١ ـ اهرسى حبات الفلفل الأسود وبذور الكراوية والزعفران وبذور الهيل فى الهون أو اطحنيها فى الخلاط .

ـ أضيفى الكريم إلى المسحوق واخلطيه ثم احفظى مخلوط التوابل فى برطمان محكم الإغلاق .

[السلوف بالحلبة]

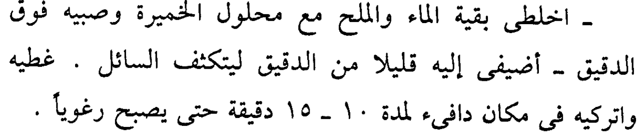
المقادير :

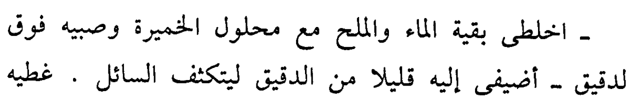
١ علبة خميرة جافة ـ واحد ونصف فنجان ماء دافىء ـ ٢ فنجان دقيق عادى ـ ٢ فنجان دقيق كامل ـ نصف ملعقة صغيرة ملح ـ زيت أو سمنة ـ ١ مقدار من الحلبة .

الطريقة :

ـ انقعى الخميرة فى ربع فنجان من الماء وحركيها حتى تذوب .

ـ انخلى الدقيق فى سلطانية ثم خذى منه فنجاناً واحدًا وضعيه جانباً .





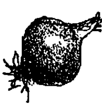
ـ اخلطى بقية الماء والملح مع محلول الخميرة وصبيه فوق الدقيق ـ أضيفى إليه قليلا من الدقيق ليتكثف السائل . غطيه واتركيه فى مكان دافىء لمدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة حتى يصبح رغوياً .

ـ اخلطى بقية الدقيق فى السلطانية ثم اعجنيه باليد لمدة ١٠ دقائق أو بالخلاط الكهربائى واستعملى رأسى العجين لمدة ٥ دقائق.





ـ ضعى العجين على لوح مرشوش بالدقيق وأضيفى إليه من الدقيق المحفوظ ما يكفى ليجعل العجينة ناعمة وثقيلة ثم أعيديها إلى السلطانية . رشى القليل من الدقيق على سطح العجينة وغطيها بقطعة من البلاستيك فوق السلطانية اتركيها فى مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ـ حوالى ٣٠ دقيقة سخنى الفرن مسبقاً .





ـ اضغطى العجينة وأعيديها إلى اللوح . اعجنيها قليلاً ثم اقسميها إلى ١٢ قطعة متساوية .



- ضعى الصاج أو ورق الشوى على الرف الأوسط فى الفرن.

- وسخنى لمدة ١٠ دقائق - امسحى بورقة مغموسة بالزيت .

- رفقى كل جزء إلى قرص بحجم ١٥ سم واثقبيه بالشوكة .

- ادهنى وجهه بخفة بالزيت وافرشى فوقه ملعقة صغيرة من الحلبة - ضعى رغيفين على ورقة شوى .

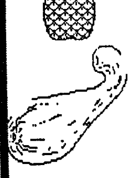
- اتركى الأرغفه من الفرن لمدة ٤ دقائق - يمكن تحمير الوجه قليلاً تحت مشواة حارة .

- بعد إخراج الأرغفة من الفرن لمدة ٤ دقائق أخرى لفيها فى قطعة قماش لتبقى طريه وساخنه قدميها دافئة .



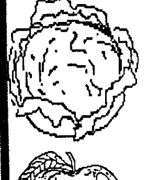
[اللحـــوح]

هذا الخبز الحامض يحضر فى مقلاة كما تحضر فطاير الحلوى إنه المفضل أثناء شهر رمضان والأعياد الإسلامية الأخرى حيث تحضر كميات كبيرة من الطعام وتستهلك . لا شك أن شعبيتها تكمن فى بساطة عناصرها وتحضيرها .

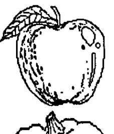


المقادير :

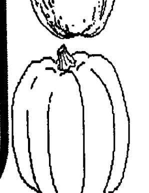
٢ فنجان دقيق كامل - ١ ملعقة صغيرة ملح - واحد ونصف فنجان ماء - زيت للطبخ .

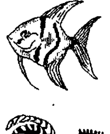
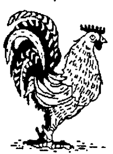


١ - انقعى الخميرة فى ربع فنجان من الماء وحركيها حتى تذوب.

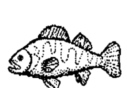


- انخلى الدقيق فى سلطانية ، ثم خذى منه فنجاناً واحداً وضعيه جانبا .



٢ ـ ضعى قطعة من البلاستيك فوق السلطانية واتركيها فى درجة حرارة الغرفة لمدة ٢ ـ ٣ أيام حتى تتخمر وطول المدة يتوقف على درجة الحرارة . إنها تتخمر عندما تظهر الفقاعات على سطح العجينة وتنتشر فيها رائحة حامضة .



٣ ـ ضعى كمية كافية من الزيت لتغطى قاعدة سميكة وضعيها فوق نار متوسطة ـ حركى العجين الخامر .

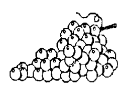


٤ ـ عندما يسخن الزيت صبى حوالى ثلث فنجان من العجين المخمر فى المقلاة واجعليه على شكل قرص دائرى بالملعقة .



٥ ـ اقلى القرص لمدة ٢ ـ ٣ دقائق حتى يتحمر ويبدو السطح جافاً ثم اقلبيه واقليه لمدة ٢ ـ ٣ دقائق أخرى .

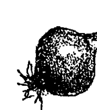
ـ ارفعيه عن المقلاة وضعيه فى صحن .



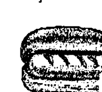
٦ ـ كررى العملية بالنسبة لبقية العجين وكدسى أقراص اللحوح فى الصحن بعد قليها . أضيفى مزيداً من الزيت إلى المقلاة حسب الحاجة .



٧ ـ قدمى الأقراص دافئة إلى جانب الوجبات اليمنية أو قدميها وحدها وعليها الزبدة والعسل .



(الملقج)



المقادير :

علبة (ملعقة من الخميرة الجافة الفعالة) ـ ربع فنجان دافئ من الماء ـ نصف فنجان لبن الحليب المقشوش فى درجة حرارة الغرفة ـ نصف ملعقة صغيرة من كربونات الصودا ـ ١ فنجان دقيق من الشعير ـ فنجان دقيق كامل ـ نصف ملعقة صغيرة من الملح .



الطريقة :



١ ـ أذيبى الخميرة فى الماء الدافئ .

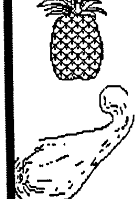
٢ ـ حركى اللبن حتى يصبح ثقيلاً واخلطيه مع الكربونات وعندها سيزيد اللبن .

٣ ـ اخلطى الدقيق فى سلطانية مع الملح ـ أضيفى محلول الخميرة واللبن ـ اخلطى الجميع حتى تصبح العجنية طرية ثم اعجنيها باليد لمدة ١٠ دقائق .

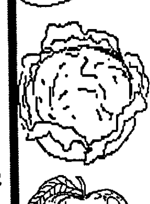


٤ ـ غطى السلطانية بغطاء بلاستيك واتركيها فى مكان دافئ لمدة من ١ ـ واحد ونصف ساعة أو حتى يتضاعف حجمها .

٥ ـ ضعى العجينة على اللوح واعجنيها قليلاً قسميها إلى ٨ قطع متساوية وحوليها إلى كرات .



٦ ـ رقفى كل قطعة إلى قرص بحجم ١٥ سم ـ ضعى الأقراص على قطعة قماش غطيها واتركيها لمدة ٢٠ دقيقة .



٧ ـ سخنى صاجاً أو مقلاة كهربائية على نار قوية ما . ادهنى المقلاة بمنديل ورقى مغموس بالزيت ضعى قرصاً من العجن وبعد عدة ثوان اضغطيه بقطعة مزدوجة من القماش لتظهر الفقاعات الصغيرة ـ إذا لم تضغطى القرص فإنه ينتفخ . اخبزيه لمدة واحد ونصف دقيقة ـ اقلبيه واخبزيه لمدة دقيقة واحدة أخرى أو حتى ينضج سيكون الخبز ذا منظر رطب قليلاً عند الأطراف .



ـ ضعى الرغيف فى قطعة قماش ولفيه حتى يبقى دافئاً أثناء خبز الأرغفة الأخرى ـ قدميه دافئاً .



شوربة البلسن

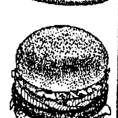
المقادير :

٢٥٠ جم عظام غنم أو بقر للشوربة - ٧ فناجين ماء - ٢ فنجان بلسن (عدس بنى) - ١ بصلة مفرومة ناعماً - ربع فنجان زيت - ٣ فصوص ثوم - ٢ فنجان عصير طماطم مقشرة ومقطعة - ربع فنجان كزبرة خضراء مفرومة - ملح .

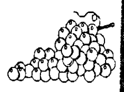
الطريقة :



اغسلى العظام وصفيها فى قدر مع الماء - سخنيها بهدوء حتى الغليان - أزيلى الزفرة عند الضرورة .



٢ - بعد قش الزفرة والغليان - أضيفى العدس المغسول - سخنيها حتى تغلى ثانية ثم انقص الحرارة وغطى القدر - واتركيها تغلى بهدوء لمدة ساعة واحدة بدون تحريك .



- فى هذه الأثناء اقلى البصل بالزيت فى مقلاة حتى يطرى ويتحمر قليلاً - أضيفى الثوم ثم استمرى فى القلى لمدة دقيقة واحدة - أضيفى الطماطم وحركى المخلوط ثم أضيفى الكزبرة والملح والفلفل .





٤ - أخرجى العظام من القدر وارميها - أضيفى مخلوط البصل إلى العدس ثم غطى القدر واتركيها تغلى بهدوء لمدة ساعة أخرى أو حتى تتكثف الشوربة .



- قدميها ساخنة فى زبادى صغيرة من الخبز المرقوق والسلطة .





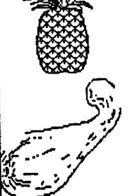
(الشوايو)

قلما يتوفر اللحم للغذاء اليمنى - إلا أنه عندما يتوفر اللحم المناسب للشوى . فإنه يتبل بالحوايج ويشوى فوق نار الفحم إذا كان اللحم قاسياً فإنه يغلى بعد الشوى فى قليل من الماء المنكه بالبصل أو بالبصل الأخضر .



المقادير :

٦شرائح سمكية للشوى أو قطعة لحم الخروف - ٢ - ٣ ملاعق صغيرة من الحوايج - زيت للتطرية - ملح .

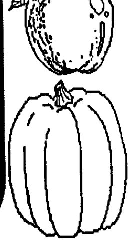


الطريقة :

- أزيلى قطع الدهن من الشرحات أو القطعات لمنع اللحم من الانكماش أثناء الطبخ رشى الحوايج على جانبى الفحم واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة فى درجة حرارة الغرفة .



- عندما يصبح الفحم أحمر متوهماً - اغمسى اللحم بالزيت وضعيه فوق النار. اطبخيه حتى يذبـل على كل وجه . ارفعى المشواة أوضعى اللحم فى مكان أقل حرارة على النار . . استمرى فى الشوى حسب الذوق اليمنى. . يفضل اللحم مطبوخاً جيداً . . ادهنيه أحياناً بالزيت أثناء الشوى .



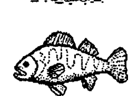
- بعد الشوى رشى الملح وقدميه مباشرة .

(الحـورى)

المقادير :

واحد وربع ك لحم بقر بعظمه من المقادم الأمامية - ماء - ٢





بصلة كبيرة مقطعة أرباع ـ ٦ فصوص ثوم ـ ٢ فنجان طماطم مقطعة ومقشرة ـ ٢ ملعقة صغيرة من الحوايج ـ ملح ـ فلفل ـ ١ ـ ٢ حبة بسباس (فلفل حار) .

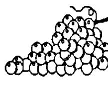
الطريقة :

٢ ـ قطعى اللحم مكعبات بشكل شرحات سميكة وضعى اللحم فى قدر كبير واغمريه بالماء البارد وسخنيه بهدوء حتى الغليان وأزيلى الزفرة عن اللحم.

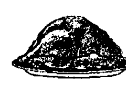
٣ ـ بعد الغلى وقش الزفرة . أضيفى البصل وفصوص الثوم المقشرة بدون تقطيع والطماطم والحوايج حسب الذوق ـ ضعى الكثير من الفلفل الأسود ، حبة بسباسى .



٤ ـ غطى القدر واغليه بهدوء على نار خفيفة لمدة ٤ ساعات أو حتى ينضج اللحم وتتكثف المرقة . قدمين ساخناً .



(الكرشوح)



رغم أن الكرشوح يحضر عادة من فضلات الذبيحة حسب ما يتوفر من اللحم فإن بالإمكان استعمال الكبد والكلاوى .

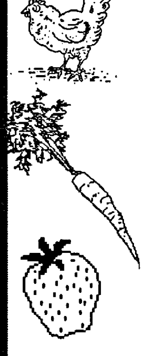


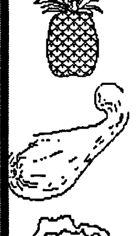
المقادير :

٥٠٠ جم من كبد الخروف ـ ماء مملح ـ ربع فنجان زيت ـ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً ـ ٣ فصوص ثوم مفرومة ناعماً ـ ملعقة صغيرة من الكركم ـ فنجان طماطم مقشورة ومقطعة ـ نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون .




نصف حبة من الهيل ـ ملح ـ فلفل ـ ملعقة كزبرة خضراء .







الطريقة :

ـ ضعى الكبد المملح لمدة ٣٠ دقيقة ثم صفى الماء . جففى الكبد وأزيلى عنه القشرة الرقيقة .

ـ قطعيه إلى مكعبات بحجم ٢ سم وأزيلى أيه شرايين كبيرة .

ـ أزيلى قشرة الكلاوى وجوفها ـ قطعيها إلى مكعبات صغيرة واغسليها تحت الماء البارد الجارى .

ـ صفى الماء ثم جففى مكعبات الكلاوى بالمناويل الورقية .

ـ سخنى الزيت فى قدر عميقة وأضيفى إليه البصل واقليه بخفة حتى الشفافية . أضيفى قطع الكبد والكلاوى المجهزة زيدى الحرارة واقليها بسرعة حتى يتغير لونها مع التحريك المتكرر .

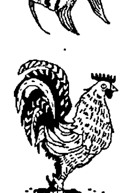
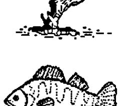
ـ انقص الحرارة وأضيفى الطماطم وبذور الكزبرة المطحونة والكمون وحبات الهيل والماء ثم أضيفى الملح والفلفل حسب الذوق ـ غطى القدر واتركيها تغلى بهدوء على نار خفيفة لمدة ١ ـ واحد ونصف ساعة أو حتى تنضج قطع الكبد والكلاوى . بما أن الطبخة يجب أن تكون كثيفة أضيفى بعض الماء فقط فى حالة الضرورة حتى لا تحترق .

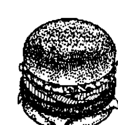
ـ أضيفى الكزبرة الخضراء أو البقدونس وحركى القدر وقدميها ساخنة .

(بنت الصحن)

المقادير :

علبة خميرة جافه فعالة ـ ربع فنجان ماء دافىء ـ ٣ فناجين








دقيق عادى ـ ١ ملعقة صغيرة من الملح .

٤ بيضات ـ ثلاثة أرباع فنجان سمن سائلة للتقديم زبدة سائلة أو سمنة ـ عسل دافئ .

الطريقة :

١ ـ انقعى الخميرة فى الماء الدافئ وحركيها لتذوب .

٢ ـ انخلى الدقيق والملح فى سلطانية واصنعى حفرة فى الوسط .

٣ ـ اخفقى البيض جيداً أو صبيه فى حفرة الدقيق مع سائل الخميرة . حركى لتختلط ثم اعجنى جيداً .

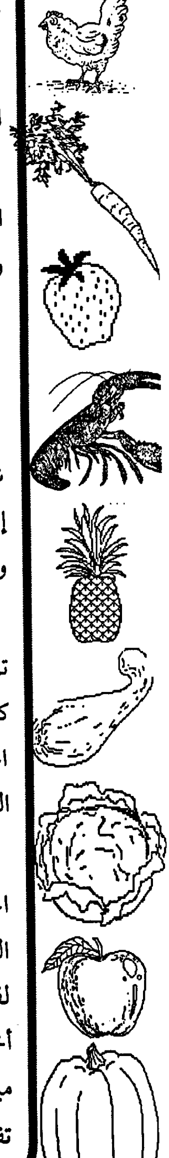
٤ ـ أضيفى تدريجياً ربع فنجان من السمنة واعجنى جيداً استمرى فى العجن حتى تصبح ثقيلة ومرنة .

٥ ـ خذى كرة من العجين وضعيها على لوح مرشوش بالدقيق ورققيها إلى قرص رقيق جدا بأصابع اليدين وبحركه دائرية على كرة العجين .

٦ ـ ادهنى ورقة شوى بالسمن جيداً وضعى عليها الأقراص الجاهزة ـ ادهنى سطح العجين بالسمنة رققى ٧ أقراص أخرى وصفيها فوق بعضها فوق القرص الأول وكلما وضعت قرصاً على آخر اضغطى الأطراف جيداً برؤوس أصابعك ثم ادهنيه جيداً بالسمنة .

٧ ـ جهزى ٨ أقراص أخرى بنفس الطريقة وكدسيها فوق بعضها كومة أخرى مع ضغط الأطراف ودهن الوجه بالسمن .

٨ ـ اشوى بنت الصحن فى فرن حار نوعا ما لمدة ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة أو حتى تتحمر قليلاً وتنضج . اقرعى على الصينية يجب أن



تبدو جوفاء عندما تكون الأقراص ناضجة .

٩ ـ قدميها ساخنة فى صحن مع الزبدة السائلة والعسل الدافئ على وجهها. . .يجب أن تكون كمية السمنة والعسل وفيرة.

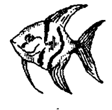
تكسر إلى قطع بالأصابع وتغمس فى خليط السمنة والعسل الموضوع فى صحن يمكن أن تقدميها مقطعة إلى معينات أو شرائح وتصبى عليها الزبدة والعسل.

[تركيــــا]

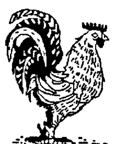
فى العشرينات من القرن العشرين قرر أتاتورك « تغريب » كل شيء فى تركيا بما فى ذلك المطبخ. . . هيا بنا نقوم بجولة فى إستانبول (الذى كان سابقاً مقر السلاطين والأمراء وزوجاتهم ومحظياتهم) تعمق إدراكنا للطبخ التركى .

وهناك فى البداية بعض الترجمات الحرفية لأسماء وجبات تركية تتسم بالطرافة مثلا هنكار بجندى (بهجة السلطان). . . كادين غويجى (سرر السيدات). . . دلير دوادجى (الشفاه الحلوة). . . بارماجى (الأصابع اللذيذة). . . إمام بايلدى (الإمام النشوان) .

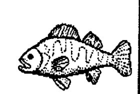
ولأن تركيا تقع على البحر فإن البحر يعلب دور كبيرا فى الحياة والطعام فمثلاً نجد أن أحد الأطباق اللذيذة المفضلة هو الكيليش شيش (سمك أبو سيف المشوى بالسيخ) يتذكره الزوار لفتره طويلة ورائحة أطباق السمك المشوى فوق الفحم أو بطرق أخرى تنتشر فى هواء شواطئ البوسفور : ساردالیا سارماسى، ميديه ، دولماسى بالك بلاكى وغيرها. . وللصلصة المفضلة التى تقدم مع كثير من الأطعمة البحرية هى الطرطور وهى: مزيج لذيذ



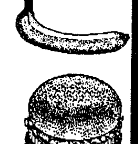
من القلويات المطحونة والثوم وزيت الزيتون والخل ورغم أن البندق هو المستعمل عادة فإن اللوز والصنوبر والجوز تستعمل أحياناً بدلاً منه .



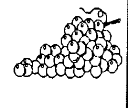
فكهة الطعام التركى



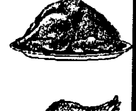
إن المطبخ التركى بتاريخه الزاهى هو مزيج من التأثيرات الشرقية والبيزنطية الذى تهذبه رقة المطبخ الغربى ولابد أن يكون اللبن أحد العناصر المهمة لأن استعماله يمتد إلى عصور ما قبل التاريخ وربما يمكن الاستمتاع به بأبسط صيغة وربما مع قليل من الملح أو السكر فإنه يمكن تحويله إلى شوربة أو صلصة بقليل من الجهد .



والركيزة الأخرى فى المطبخ التركى هى الأرز المعروف فى مطابخ العالم والذى يحتل مكانته بجدارة .



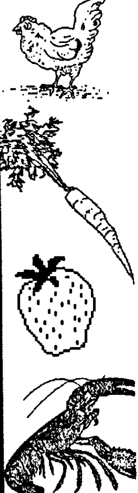
كذلك للأعشاب نكهة خاصة فى الطبخ التركى ومن أهمها الفلفل والفلفل الأحمر والقرفة والفليفلة هى الأكثر انتشاراً . . . وزينة الطعام التركية المفضلة هى الفليفلة المغمورة بالزيت وكذلك الدجاج الشركسى ـ كذلك تتفنن الطباخة بوضع حلقات البصل والطماطم حول الطعام لتعطيها شكلا رائعاً . . فالمائدة هى مرآة بالتأكيد للطعام وجودته وإحدى خصائص الضيافة فى البيوت التركية هى تقديم مجموعة من المقبلات التى توضع ككل على المائدة ويجتمع حولها الأصدقاء وتستمرحتى ساعات الصباح الأولى مع الوجبات الساخنة والباردة وإذا كان الكباب أو الكفتة هو الطبق المقدم تقدم معه الخضر على حدة كما تقدم السلطة على صورة





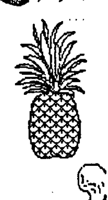


تشكيلة كبيرة من العناصر أو خليط بسيط من عنصر أو عنصرين ويضاف إلى ذلك المخللات واللبن والأرز والفاكهة .



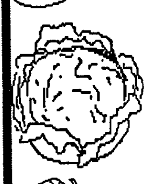
(طرق الطبخ)

رغم وجود المواقد الحديثة فى المنازل فإن نار الفحم لا تزال المفضلة ويمكن استعمال موقد الباربكيو الغربى مهما كان شكله كبديل ملائم والهون والخلاط عنصران من أهم عناصر وأدوات المطبخ .



وأوانى الطبخ أصبحت حديثة من الألمونيوم والبيركس والفخار . . .

لتحضير القهوة التركية لابد من وجود دولة القهوة ذات المقبض الطويل والمسماة (كنكة) .

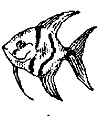


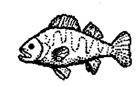
عناصر الطبخ التركى

الباذنجان عنصر هام من عناصر المطبخ التركى والنوع المفضل من الباذنجان هو الأرجوانى الطويل . . . . وبما أن هذا النوع لا يتوفر إلا أثناء الصيف فعليك اختيار أصغر حبات الباذنجان مثل الإمام النشوان وغيرها . .

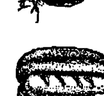


والمطبخ التركى: مطبخ أنيق بل يمتاز بأنه فى عظمة السلاطين وقد دخلت الأكلات التركية إلى مصر عن طريق العثمانية لذلك نجد قرب المطبخ المصرى من المطبخ التركى .






(صلصة اللبن)

المقادير :

نصف فص ثوم ـ نصف ملعقة ملح ـ ١ فنجان لبن .

الطريقة :

اهرسى الثوم مع الملح فى الهاون أو استعمل هراسة الثوم واخلطيه مع الملح.

ـ ضعى الثوم فوق اللبن ـ غطيه وبرديه لحين الطلب .

ـ قدميه مع الخضر أو الكباب .

صلصة البندق

المقادير :

١ ـ فنجان من البندق المقشر ـ ١فنجان من لب الخبز الأبيض الطرى ـ ٣فصوص ثوم مهروسة ـ ملعقة طعام من الماء ـ ١ فنجان من زيت الزيتون ـ نصف فنجان من الخل الأبيض ـ ١ ملعقة صغيرة من الملح .

الطريقة :

١ ـ اسلقى البندق إذا شئت . ضعيه فى وعاء واغمريه بالماء المغلى واتركيه لمدة ٥ دقائق ثم ضعيه وقشريه هذا ليس ضروريا ولكنه يحسن نكهة الصلصة ومظهرها .

ـ اطحنى البندق فى الخلاط أو المطحنة أو اهرسيه فى الهون ـ ضعى البندق فى وعاء بعد طحنه .

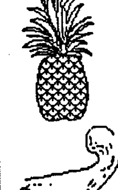


٣ ـ أضيفى لب الخبز والثوم والماء واخلطيه أو اخفقيه باليد أثناء إضافة زيت الزيتون على شكل خليط رفيع أضيفى الخل تدريجيا ـ واخفقى جيدا حتى يصبح الخليط ثقيلا ـ أضيفى الملح .

ـ انقلى الصلصة إلى وعاء التقديم وبرديها وقدميها مع الأطعمة البحرية .

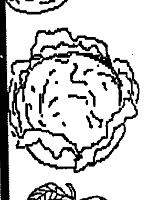


(متعة السلطان)



المقادير :

٥٠٠ جم من الباذنجان الصغير ـ ١ ملعقة من عصير الليمون ـ ربع فنجان زبدة ـ ربع فنجان دقيق ـ ثلاثة أرباع فنجان حليب ـ نصف فنجان قطع لب الخبز الأبيض ـ نصف فنجان جبنة كاشكا فال أو كاسيرى المبشورة ـ بقدونس مفروم ناعما ـ لحم مدمس للتقديم .



الطريقة :

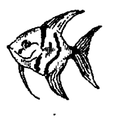
اشوى الباذنجان فوق فحم خشبى يتوهج أو امسكيها بالشوكة فوق نار الموقد أوضعيها فوق لوح كهربى حار موضوع فوق نار معتدلة قلبيها مرارًا حتى تصبح طرية الملمس وتحترق القشرة والبديل هو حرق القشرة فقط ثم سويها فى فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ ـ ٢٠ دقيقة حسب حجم الباذنجان .



ـ أزيلى القشرة المحترقة بالماء البارد ثم كامل القشرة اهرسيها بالخلاط أو فى آلة تحضير الطعام وأضيفى عصير الليمون لإبقاء الباذنجان فاتح اللون .

ـ ذوبى الزبدة فى قدر سمكية ورشى فوقها الدقيق ـ اطبخيه برفق لمدة دقيقتين دون أن تتركى الدقيق يغير لونه ثم أضيفى اللبن






مع التحريك المستمر .

ـ أضيفى مروس الباذنجان واتركيه فوق نار خفيفة حوالى ٢٠دقيقة حتى ينقص حجمه قليلاً ويتكثف ـ حركيه من آن لآخر مع إضافة لب الخبز .



ـ اخلطى الجبنة حتى يصبح الخليط ثقيلاً ـ أضيفى الملح والفلفل حسب الذوق .

ـ ضعى الباذنجان حول حافة الصحن ورشى البقدونس المفروم

ـ املئى الوسط باللحم المدمس وقدمى الباذنجان حاراًمع أطباق اللحم أو الدجاج المحمر .



(الإمام الغميان)

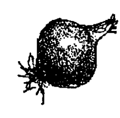
المقادير :

٨ حبات باذنجان طويل متوسط الحجم ـ ٣ بصلات متوسطة ـ نصف فنجان من زيت الزيتون ـ ٤ فصوص ثوم مهروسة ـ ٣ حبات طماطم متوسطة ومقشرة ـ ربع فنجان من البقدونس المفروم ـ ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون ـ نصف فنجان من الماء ـ ماء مملح ـ ملح ـ فلفل أسود .




الطريقة :

ـ أزيلى أعقاب الباذنجان ـ اقشرى قسما من قشرة الباذنجان طولياً على مسافات متساوية لتعطى صورة مخططة ـ اعملى قطعاً طولياً فى أحد جوانب الباذنجانة دون الوصول إلى القاعدة أو الرأس ـ صفى الباذنجان فى سلطانية من الماء البارد المملح جيداً واتركيه لمدة ٣٠دقيقة ـ صفيها واعصريها وجففيها بالمناديل الورقية .





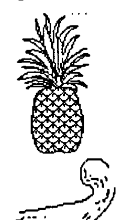
قطعى البصلات طولياً ثم قطعيها إلى حزوز صغيرة ـ سخنى نصف الزيت فى قدر سميكة واقلى البصل برفق حتى يصبح شفافاً



- أضيفى الثوم واطبخيه لمدة دقيقة ثم اخلطيه فى سلطانية مع الطماطم والبقدونس والملح والفلفل .

- ضعى بقية الزيت فى قدر واقلى الباذنجان فوق نار شديدة حتى يتحمر قليلاً على أن يبقى صلباً . . . ابعدى القدر عن النار واقلى الباذنجان فوق نار شديدة حتى يتحمر قليلاً على أن يبقى صلباً .

- املئى الشقوق بمخلوط الخضر بحيث تتسع لأكثر ما يمكن من الحشوة .



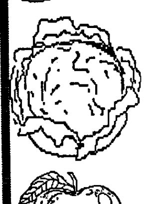
- انشرى بقية الحشوة فوق الباذنجان .

- أضيفى عصير الليمون والسكر والماء وغطى القدر بإحكام .

- اطبخى فوق نار خفيفة لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج .

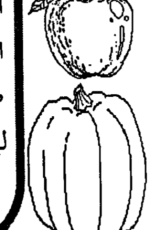
- أضيفى المزيد من الماء عند الضرورة .

- اتركى الطعام يبرد حتى درجة حرارة الفرخة وقدميه كمقبلات خفيفة مع الخبز أو برديه وقدميه كسلطة بجانب الأطباق الأخرى .

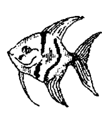


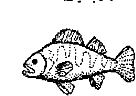
[الكرات المدمس]

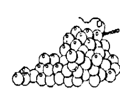
المقادير :

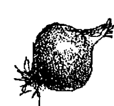


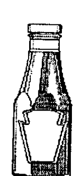
٦ بصلات كرات متوسطة الحجم - ١ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح - نصف فنجان زيت زيتون - ٢ ملعقة من مربى الطماطم - نصف فنجان من الماء أو المرقة الخفيفة - ربع فنجان من البقدونس المفروم ناعماً - نصف ملعقة صغيرة من السكر - ملعقة صغيرة من الشبت المفروم - أغصان بقدونس أو شبت - وشرائح ليمون للزينة - ملح - وفلفل .









الطريقة :

ـ أزيلى الأوراق الخارجية القاسية من الكرات وهذبى الجذور .

ـ اقطعى معظم الأقسام الخضراء . . اقسمى الكرات طولياً إلى نصفين واغسليه جيداً لإزالة كل الأتربة ـ صفى الماء .

ـ اقلى البصل بالزيت فى مقلاة حتى يصبح شفافاً . أضيفى مربى الطماطم المخلوطة بالماء أو المرقة ونصف البقدونس المفروم والسكر والملح والفلفل سخنى حتى الغليان غطى المقلاة واتركيها تغلى بهدوء فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق .

ـ أضيفى الكرات فى صحن لتقديمه ورشى فوقه بقية البقدونس والشبت المفروم ـ قدمى الكرات بدرجة حرارة الغرفة أو مبرد بعد تزينه بأغصان الأعشاب وشرحات الليمون .

[« شملة أبو سيف » بالسيخ]

المقادير :

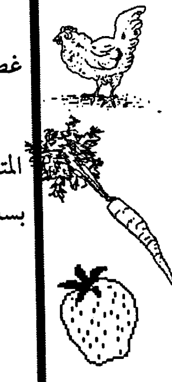
١ كجم سمك أبو سيف ـ مواد التخليل ـ ربع فنجان عصير ليمون ـ ٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون ـ بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح ـ ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو ـ ملعقة صغيرة من الملح ـ فلفل أسود ـ ٢ ورقة غار مفتتة ـ صلصة الليمون ـ ربع فنجان زيت ريتون ـ ربع فنجان من البقدونس ـ فلفل أسمر .

الطريقة :

ـ قطعى السمك شرائح ـ أزيلى القشرة .

ـ اجعلى السمك مكعبات بحجم ٣ سم .

ـ اخلطى عناصر التخليل فى زبدية من الزجاج .



- أضيفى السمك وقلبيه ليغطى بطبقة من سائل التخليل - غطى السمك وبرديه لمدة ٣ - ٤ ساعات مع تقليب السمك المتكرر.

- ضعى السمك على ٦ أسياخ واشويه فوق نار فحم الخشب المتوهجة لمدة ١٢ دقيقة مع تقليب الأسياخ المتكرر ودهن السمك بسائل التخليل من آن لآخر .

- اخلطى عناصر الليمون والشبت والبقدونس والملح والشطة.

- قدمى السمك المشوى حاراً مع الأرز والسلطة المنوعة .



[سمك (الصابوغة - الرنجة]

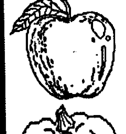


المقادير :

٥٠٠ جم من سمك الصابوغة (الرنجة) أو أى سمك صغير آخر - ملح - دقيق عادى - فنجان من الزيت للقلى - للتقديم أغصان بقدونس - وشرائح ليمون للزينة - صلصة الليمون .



الطريقة :

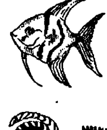


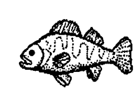
- اغسلى السمك وصفيه ولا حاجة لتنظيف الداخل إلا إذا كنت تفضلين ذلك - اتركى السمك صحيحاً - صفيه ورشى عليه الملح واتركيه لمدة ١٠ دقائق .

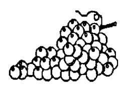
- غطى السمك بالدقيق خذى ٣ - ٤ سمكات - بللى الذيل بالماء واضغطيها معاً لتشكل مروحة ثم رشى الدقيق فوق الذيل من جديد .

- سخنى الزيت فى مقلاة واقلى السمك حتى يتحمر ويصبح متماسكاً - حوالى دقيقة واحدة من كل جانب .

- ضعيها على مناديل ورقية - قدميها حارة ومزينة بالبقدونس









وقطع الليمون وزبدية من صلصة الليمون بجانبها .

[دجاج شركسى]

المقادير :

دجاجة حوالى ١,٥ كم - ١ بصلة كبيرة مقطعة إلى أرباع - ١ جزرة مقطعة أرباع - بقدونس - ٣ فناجين ماء بارد - ٣ قطع خبز أبيض بائت دون قشور - ١ فنجان من الجوز المفروم ناعماً - نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو المطحون - ١ فص ثوم مهروس (اختيارى) .

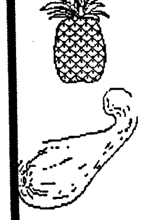
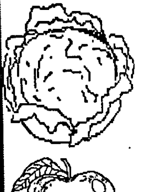
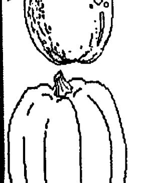
للتقديم :

١ ملعقة طعام زيت الجوز - ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة الحلوة المطحونة - بقدونس مفروم ناعماً .

الطريقة :

- ضعى الدجاج فى قدر متوسطة الحجم مع البصل والجزر والبقدونس والماء . سخنى حتى يبدأ الغليان البطىء مع إزالة الزفرة
- أضيفى ملعقة وربع صغيرة من الملح والفلفل حسب الذوق .
- غطى القدر واتركيها تغلى بهدوء لمدة ١,٥ ساعة لا تدعيها تغلى بقوة لأن ذلك يجعل اللحم قاس الألياف .
- بردى قليلاً ثم ضعى الدجاج فى صحن - أنزعى اللحم وأعيدى العظم والجلد إلى القدر - اغلى المرقة والعظام والجلد حتى ينقص السائل إلى النصف - ضعى المرقة واحفظيها .
- قطعى اللحم إلى شرائح بحجم ٥ سم فى سلطانية بلليه بملعقتى طعام من عرقه وغطيه وبرديه .



- انقعى الخبز بقليل من مرقة الدجاج واعصريه ثم فتتيه فى سلطانية . أضيفى الجوز والفلفل والثوم فى حالة استعماله . اخلطى الكل فى مطحنة الطعام واستعملى شبكة ناعمة أو استعملى آلة تحضير الطعام .

- أضيفى ببطء فنجاناً من المرقة الدافئة واخفقى . أضيفى المزيد من المرقة عند الضرورة للحصول على صلصة ثقيلة عدلى التتبيل بالملح والفلفل .

- اخلطى ثلث صلصة الجوز مع الدجاج - اجعلى من خليط الدجاج كومة جذابة فوق صحن ضحل وصبى فوقه بقية الصلصة - غطيه بقطعة بلاستيك .

- انقعى الفلفل الحلو وصبى فوقه بقية الصلصة غطيه بقطعة بلاستيك وبرديه.

- انقعى الفلفل الحلو فى زيت الجوز لمدة ١٠ دقائق أو أكثر ورشيه فوق الدجاج قبل تقديمه مباشرة .

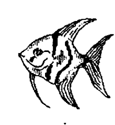
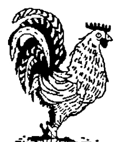
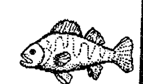
[كرابيج الستات]

المقادير :

٧٥٠ جم من لحم البقر مفروم ناعماً - فنجان من الأرز المسلوق - بصلة مفرومة - ربع فنجان بقدونس مفروم - نصف فنجان جبنة بيضاء مفتتة - ملعقة صغيرة من الشبت المفروم - فلفل أسود - ٢ بيضة كبيرة - دقيق أبيض للتغطية - زيت للقلى .

الطريقة :

١ - اخلطى اللحم والأرز المسلوق والبصل والجبنة ثم ضعيها فى مطحنة اللحم واستعملى الشبكة الناعمة .








- أضيفى الأعشاب والملح والفلفل حسب الذوق وبيضة واحدة مخفوقة قليلاً - اخلطيها باليد للحصول على معجون صقيل.

- خذى ملعقة طعام مليئة بالحشوة واجعلى منها شكلاً بيضوياً متطاولاً أحد طرفيه أكثر عرضاً من الآخر .

- بللى اليد بالماء ليسهل صفه .

- صفى الطوربيدات بيداك فى صاج شوى بجانب بعضها بعد الانتهاء منها .

- اخفقى البيض جيداً وصبيه فوق الطوربيدات ثم اقلبيها فى الصاج لتتغطى بانتظام بطبقة من البيض .

- ضعى حوالى نصف فنجان من الدقيق فى صحن ودحرجى الطوربيدات فيه واحداً فى كل مرة ثم ضعيها فى مقلاة تحتوى على زيت حار بعد تغطيتها بالبيض والدقيق - استعملى إحدى يديك لدحرجتها على الدقيق واتركى الأخرى جافة لنقل الطوربيدات إلى المقلاة .

- اقليها فوق نار حامية حتى تتحمر مع التقليب المتكرر بالملقاط لتحافظ على شكلها .

- جففيها فوق مناديل ورقية وقدميها ساخنة مع السلطة .

[تورندو من مدينة نيس]

مدة الطهى ٣٠ دقيقة ، أو ٤٥ دقيقة .

المقادير :

٦ تورندو بوزن ١٥٠ - ١٨٠ جرامًا - ٦ حبات طماطم - ٢

ملعقة بقدونس مفروم - ١-٢ فص ثوم - ملعقة خبز جاف مطحون - ١ علبة صغيرة سمك الإنشوا - ١٠٠ جرام زبدة - ١كجم كوسة - ١ كوب زيت - ملح - فلفل .

الطريقة :

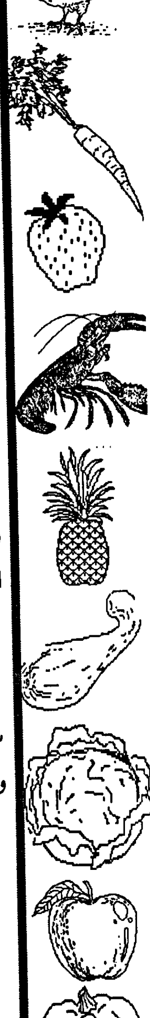
رشى الملح والفلفل على التورندو وامسحيها بالزيت ودعيها تنتظر .

- دون تقشير قطعى الكوسا إلى مكعبات صغيرة واقليها فى الزيت على نار معتدلة ثم رشى عليها الملح والفلفل .

- اشطرى الطماطم إلى شطرين وانتشلى بذورها ورشى عليها الملح والفلفل وانتظرى بضع دقائق لتفقد ماءها الفائض ثم ضعى البقدونس والثوم الممزوجين مع الشابلور ثم ضعى فوقها بعضا من نقط الزيت وضعيها فى طبق فى فرن ساخن - افتحى علبة الإنشوا وخذى ٦ فيليه إنشوا ولفيها ثم امزجى باقى الإنشوا الموجودة فى العلبة مع الزبدة للحصول على مزيج لزج .

- اشوى التورندو فى النهاية بدون مادة دسمة .

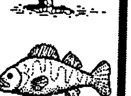
- ادهنى مزيج الزبدة والإنشوا على سطح التورندو الذى سوف تزينيه بالإنشوا الملفوفة ، قدمى فى نفسى الطبق الطماطم والكوسة واللحمة .



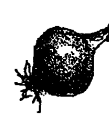
بيت كلاوى مشوية على طريقة أهالى فلورنسا

المقادير :

أربع شرائح لحم (من بيت الكلاوى) زيت - فلفل - ملح .







طريقة التحضير :

لإعداد شرائح اللحم على طريقة أهالى فلونسا وحتى تكون لذيذة الطعم يفضل شراء لحم الكندوز صغير السن أو البتلو الكبير.

- اقطعى أربع شرائح لحم من بيت الكلاوى بحيث تكون الشريحة سميكة وكبيرة .

- انقعى شرائح اللحم فى سائل يتكون من الزيت الفلفل المطحون فى نفس لحظة الاستخدام .

- قومى بعد ذلك بشوى اللحم فوق شواية فحم إذا كان ذلك ممكناً .

- اختبرى النضج بأن تضغطى على اللحم فإذا خرجت منه قطرات قليلة من العصارة الشاحبة فإن ذلك يدل على نضجها .

راعى عندما ينضج أحد سطحى اللحم أن تقلبيه لينضج الجانب الثانى على أن تستخدمى فى ذلك مطرقة عريضة ولا تستخدمى فى تقليبه الشوكة على الإطلاق حتى لا يوخز اللحم فى منتصف النضج ويخرج ما بداخله من عصارة وماء ولنفس السبب لا تتبلى اللحم بالملح إلا بعد انتهاء النضج وذلك لأن الملح إذا ما وضع فى البداية فإنه يتسبب فى بطء النضج وتكوين الطبقة الحمراء التى تحيط باللحم نتيجة نضجه كما أن الملح يساعد على خروج الدم والعصارة التى يتعين الحفاظ عليها بداخل شرائح اللحم .

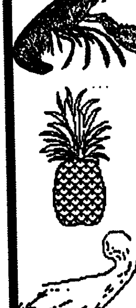
- يقدم هذا الطبق كخضار تحيط به السلاطة .



لحم ريش أو بيت كلاوى
على طريقة أهالى ميلانو

المقادير :

أربع شرائح من اللحم (ريش أو بيت كلاوى)ـ ٥٠ جم زبدة ـ ثمرتا طماطم ـ بصلة ـ جزرة ـ حزمة كرفس ـ ليمونة ـ حزمة بقدوس ـ فص ثوم ـ كمون ـ دقيق ـ مرق لحم ـ فلفل ـ ملح .



طريقة التحضير :

ـ سيحى الزبدة ثم اغمسى اللحم فى الدقيق وحمريه فى الزبد وبعد أن يحمر من على الجانبين أضيفى الجزرة والكرفس والبصلة والثوم بعد سبق تقطيعها إلى قطع صغيرة وعندما يتم تشويح الخضراوات تماماً أضيفى إليها كمية من البهريز وتبليها بالملح والفلفل وأضيفى إليها عصير الطماطم ، غطى الوعاء واتركى الخضراوات واللحم على النار لمدة ساعة تقريباً وأضيفى من حين لآخر قليلاً من الماء أو البهريز كلما لزم الأمر .



ـ قبل دقائق قليلة من تمام النضج أضيفى بشر ليمونة والبقدونس المفرى ناعماً وقليلا من الكمون .

ـ بعد تمام النضج ـ انزعى الوعاء من على النار ورصى الملح والخضراوات فى طبق تقديم ويمكنك أن تقدمى هذا الطبق مع طبق أرز مجهز على طريقة أهالى ميلانو .



طريقة إعداده :

ـ ابشرى بصلة وحمريها فى قليل من الزبد ثم صبى فوقها كمية الأرز التى سبق تنظيفها من الحصو وغسلها جيدا ، قلبى الأرز إلى أن يجف ماؤه وأضيفى إليه كمية من البهريز وقليلا من الكمون، ثم اتركيه على النار حتى ينضج .



- بعد تمام نضج الأرز أضيفى إليه قطعة من الزبد وكمية من الجبن الفروير المبشور وقلبيه جيداً ثم صبيه فى طبق التقديم وقدميه على الفور وهو ساخن جداً.



أسطالوب سريع (أكله مغربية)



المقادير :

نصف ك لحمة موزات - ١ دجاجة كبيرة - ٥ بصلات كبيرة - ٣٠٠ جم لحم ناعم كباب - بصلة مفرومة - ٣ فصوص ثوم - كيلو لبن مغلى - كيلو كوسة صغيرة - ٥ كئوس مغربية وتسمى كسكسى - ملعقة صغيرة فليفلة ناعمة - ملح - فلفل : سمن - قرفة .



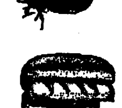
الطريقة :

تنظف الدجاج جيداً وتغسل وتقطع قطعاً متوسطاً ، يقشر البصل ويفرم ناعماً - يقدح السمن على النار ويحمر فيه البصل ثم اللحم الموزات ثم قطع الدجاج ويتبل بالملح والفلفل والفليلة الحمراء ويغمر بالماء ويترك على نار حتى ينضج .



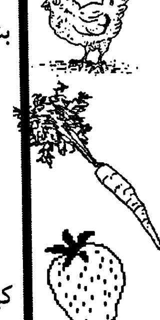
- تقشر البصلة الصغيرة وتفرم ناعماً ويدق الثوم ويتبل مع اللحم المفروم بالملح والفلفل والقرفة وتعمل على شكل كرات بحجم الجوزة ثم تضاف إلى القدر مع اللحم والدجاج يقطع الكوسة بشكل شريحات بعد غسلها ويوضع فوق اللحم قبل نضجه بحوالى ربع ساعة - يوضع فى قدر ماء مغلى وعليه البخار ويترك على النار حتى يتصاعد البخار بكثرة حتى تنضج تماماً ، ترفع عن النار وتصب فى صينية مع قليل من السمن .

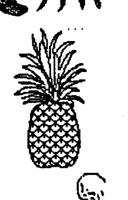




- يضاف الحليب المغلى إلى المرق الدجاجْ ويترك على النار مدة خمس دقائق ثم ترفع الكوسة ويصفى فوق الصينية فوق المغربية ثم









يرتب فوقه اللحم والدجاج ويسقى بالمرق ثم يوضع اللحم المشكل بشكل كرات . يزين به وجه الصينية ويقدم ساخناً .

(حشوة سويدية)

المقادير :

٥٠٠ جم لحم عجل ـ ٢٥٠ جم دهن غنم ـ ٣ بصلات ـ كيلو بطاطس ـ ٦ بيضات ـ زبدة ـ زيت ـ ملح ـ بهار ملعقتا بقدونس مفروم .

(طريقة التحضير)

قطعى اللحم والدهن والبطاطس والبصل قطعاً صغيرة بحجم حبة الفستق ـ اغسلى البطاطس واقليها بزيت الزيتون وحاولى ألا تتصل القطع ببعضها .

ـ حركيها دائما حتى تصل إلى درجة الاصفرار كذلك اقلى اللحمة والبصل والزبدة بعد عملية القلى ـ اخلطى كل المواد بعضاً ببعض ودعيها على النار لمدة بضع دقائق . رشى الملح والبهار ثم صفى الزبدة منها ، أضيفى البقدونس ـ صفيه فى وعاء وزينيه بصفار البيض المسلوق .

ـ يمكن تقديم هذا الطبق مع السلطة .

كفتة أوربية

المقادير :

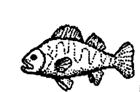
ك لحم كباب ـ ٢ بصلة ـ ٢ ملعقة طعام كعك ناعم ـ ٤ صفار بيضات ـ ٤ بصلات مقطعة شرائح ـ ك بطاطس صغيرة ـ وملح ـ




وفلفل .

طريقه التحضير :

تفرم البصلتان بشكل ناعم جداً ثم يخلط اللحم بالبصل والكعك المدقوق ويعجن مع صفار البيض ثم يضاف الملح والفلفل ويعجن جيداً .



تشكل العجينة بشكل أقراص كبيرة ، ترش هذه الأقراص بالدقيق ثم تحمر بالسمنة.

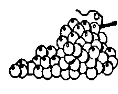


ـ بعد ذلك يقلى بالسمن المتخلف البصل المقطع حلقات .

ـ يرفع من السمن ثم نقلى البطاطس الصغيرة بعد سلقها ونرفعها ثم نضيف إلى السمن المتبقى ملعقة صغيرة من الدقيق ونقلبه جيداً .



ثم نضيف إليه مقدارَ كأس ماء ويفضل مقدارا من مرق اللحم إذا وجد ونضيف قليلاً من الملح والفلفل ونتركه يغلى حتى يصبح سميكاً ، ترتب أقراص اللحم فى إناء التقديم وتصفى الصلصة فوقه ويزين بالبصل المقلى والبطاطس ويقدم ساخنا .

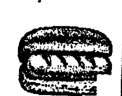



لحم بالأرز على الطريقة العراقية



المقادير :

ك لحم قطع كبيرة الحجم ـ ٢ حزمة كزبرة خضراء ـ ك بطاطس ـ ٥ أكواب أرز ـ ٤ رؤوس بصل ـ ثوم ـ فلفل ـ بهارات ـ كمون ـ قرفه .



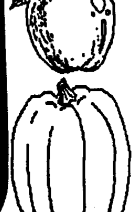
الطريقة :



تفرم الكزبرة ناعماً ثم تدق مع الثوم والكمون والفلفل







والفليفلة الحمراء .

- يتبل اللحم بالخليط ويترك لمدة ساعة ونصف .

- يغسل الأرز جيداً ويطبخ بالطريقة العادية . يقشر البصل ويقطع حلقات ثم نضع اللحم المتبل مع البصل وتغمر بالماء .

- نتركه على النار حتى ينضج اللحم تماماً ثم يصب نصف الأرز فى صينية ويصب نصف اللحم فوقه ويوضع الجميع فى الفرن مدة ١٥ دقيقة ويقدم ساخناً.

كباب على الطريقة العراقية

المقادير :

كيلو لحم كباب - ١,٢٥ ك بصل - ٢ك طماطم - خبز مدقوق - ملح - فلفل - سمن - ملعقة كارى .

الطريقة :

- تقشر الطماطم وتقطع حلقات ، ثم تحمر قليلاً بالسمن .

- يقشر البصل ويقطع على شكل شرايح .

- يتبل اللحم بالملح والفلفل ويعمل على شكل أصابع ثم يقدح السمن ويحمر اللحم به .

بعد ذلك يتبل بالملح والكارى وبعد ذلك نفرش الخبز فى صينية ويكون مقدار ثلاثة أو أربعة أغرفة مشروحة ثم نصب فوقها اللحم والطماطم والبصل والمرق الباقى ونترك الجميع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة .












سمك على الطريقة البرتغالية

المقادير :

نصف ك سمك مقطع ترنشات ـ ٢ بصلة مفرومة فرماً ناعماً ـ نصف كوب كريمة ـ وزيتون أسود ـ ثوم مدقوق ـ وبقدونس مفروم ـ ٢ كوب حب أرز ـ مرقة السمك ـ طماطم ـ عصير ليمونة .

الطريقة :

١ ـ نحمى الزيت فى مقلاة على النار ويضيف إليه البصل والثوم .

٢ ـ بعد بضع دقائق نضيف الأرز المصفى من ماء نقعه ونحركه جيداً .

٣ ـ بعد حوالى ٥ دقائق نضيف الطماطم والبقدونس المفروم فرمًا خشناً والزيتون. ثم نحرك المزيج ونرش الملح حسب الرغبة.

٤ ـ نضع بعد ذلك شرائح السمك على سطح المواد ونغمرها بالمرقة وعصير الليمون ثم نغطى الطنجرة ونتركها على نار متوسطة الحرارة .

٥ ـ بعد مرور ٢٠ دقيقة تكون شرائح السمك قد نضجت لذلك نخرجها .

ونصب الكريمة على باقى المواد ونتركها تغلى حوالى ٥ دقائق.

٦ ـ عند التقديم نسكب الأرز ونوزع على سطحه شرائح السمك .

نوتشى الإيطالى

المقادير :

ك بطاطس ـ كوب طحينة ـ كوب زبدة ـ ٤ صفار بيضة ـ ٢



ملعقة صغيرة ثوم مدقوق ـ ٢ كوب كريمة ـ ١ كوب جبنة باريزان مبشور ـ ملح ـ بهارات حسب الرغبة .



الطريقة :

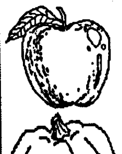
تغسل البطاطس جيداً وتقشر ثم تسلق وتضرب على آلة الفرم.

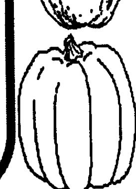
ـ نضيف إليها بعد ذلك الطحين ونصف كمية الزبدة وصفار البيض والملح والبهار .

٢ ـ تقسم هذه العجينة إلى قطع صغيرة نعطيها شكل أصابع صغيرة .



٣ ـ تسلق هذه القطع فى الماء على النار وهو قوى الغليان ـ عندما نضع (النوتشى) فى الماء نلاحظ أنها ستنزل إلى قاع الطنجرة ثم تطفو على سطح الماء ويجب عند إذن أن يكون الماء مرتعشاً بأقوى الغليان .





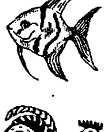
٤ ـ بعد مرور حوالى ٧ دقائق على هذا السلق البطىء نخرج النوتشى من الماء ، نصفيها جيدا ونضعها فى إناء لكى يدخل الفرن وقد دَهَنَّا قاعه وجوانبه بالزبدة والثوم المدقوق ونغمر كافة المواد بالكريمة .

٥ ـ عندما ترى أن سطح الإناء بدأ يتلون وقد انخفض مستوى الكريمة ، نوزع الجبنة ونترك الإناء فى الفرن حتى تحمر الجبنة ونقدم الطبق .

سلطة روش

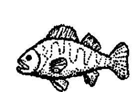
المقادير :

كوب مايونيز ـ ربع كوب زيتون أسود ـ نصف ك بازلاء ـ ١




حبة طماطم - ٢ بصلة خضراء - ربع ك بطاطس مسلوقة - ١ جزرة مسلوقة - ١حبة تفاح - ٣ حبات كبيس .

الطريقة :



١ - تسلق البازلاء سلقا كاملاً ثم تبرد .

٢ - تقطع الطماطم والبطاطس والجزر والتفاح إلى مكعبات صغيرة .



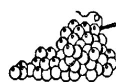
٣ - يفرم البصل الأخضر إلى دوائر متوسطة العرض .

٤ - يقطع الكبيس إلى دوائر رفيعة .

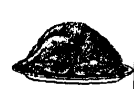


٥ - تخلط جميع المواد بعضها مع بعض ويجب أن تكون كلها مقطعة بنفس الحجم لحسن المنظر النهائى .

٦ - يضاف المايونيز ويخلط الجميع فنحصل على السلطة الروسية .



٧ - تحفظ فى المبرد حتى يحين موعد تقديمها .



(سلطة يونانية)

المقادير :



٤ حبات خيار وطماطم - ٢ بصلة خضراء - زيتون أسود - ١ شريحة توست (خبز إفرنجى) - ١ كوب جبنة فيتاً - نصف بقلة - وزعتر .



الطريقة :

عرف الشعب اليونانى كيف يستفيد من الملوحة الموجودة فى جبنة الفيتا وخففها بوضعها مع الطماطم والخيار وأدخل نكهة إضافية هى الحبق وزيت الزيتون .





٢ - تقطع الطماطم والخيار وجبنة الفيتا إلى مكعبات متوسطة الحجم .

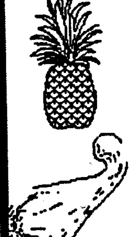
٣ - تستخرج النواة من الزيتون وتقطع كل حبة إلى نصفين .

٤ - يقطع خبز التوست إلى مكعبات صغيرة وتحمص فى الفرن حتى تحمر .



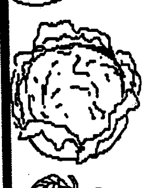
٥ - تفرم أوراق الحبق فرماً خشنا مع الاحتفاظ ببضع ورقات للزينة النهائية .

٦ - تخلط الطماطم مع الخيار والزيتون والخبز والحبق والجبنة والبصل الأخضر المفروم والبقلة والزعتر الأخضر .



٧ - يضاف زيت الزيتون بورق الحبق الباقى والقليل من الخبز المحمص .

لائحة طعام جاهزة



شوربة السبانخ باللحمة

سلطة الفتوش

كبة شيش برك

أرز بالشعرية

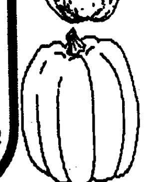
الجـــلاب

حلاوة الجبن



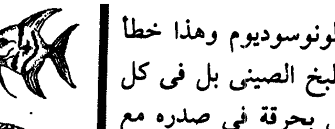
هل تعلم ؟

نستطيع استعمال نقع الفطر فى الشوربات أو فى الوصفات الصينية باللحمة أو الدجاج أو السمك .

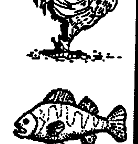


- يلقب « أذن الدب» أيضاً بأذن الغيوم أو أذن الشجرة وهى أصناف ثلاثة متقاربة الواحدة من الأخرى .

- عندما نقشر الزنجبيل نستطيع تعطير الزيت الذى سنستعمله بالقشور بدل رميها .



ـ يستعمل البعض فى المطبخ الصينى المونوسوديوم وهذا خطأ كبير ويعتبر من الممنوعات ليس فقط في المطبخ الصينى بل فى كل المطابخ إذ هو مضر بالصحة فيشعر الشخص بحرقة فى صدره مع ألم حاد فى الرأس والعيون.



ـ جمالك

تمكنت إحدى شركات التجميل الفرنسية من تطوير كريم جديد يقى من أشعة الشمس الحارقة وقد تم تصنيع هذا الكريم من البكتيريا التى تعيش فى أعماق البحر ويعتقد أن الكريم الجديد سيزيد من مستوى الحماية للجلد خاصة عند ارتفاع الحرارة وقد أوضح خبراء التجميل أنهم قاموا بجمع عينات من بكتريا ثيرموس التى تعيش على درجة حرارة ٧٥ درجة م من الشقوق التى تقع على عمق أكثر من ٢ كم فى قاع الخليج كاليفورنيا وأن المادة السرية المستخدمة لعزل البكتريا تنتج من عملية تخمر فتكون خليطا من البروتينات تتضمن إنزيمات فعالة فى التخلص من جزيئات الراديكالات الحارة الضارة للجسم .







الرجال يتجملون أيضاً

إذا كان البعض يسألك اليوم إن كنت من مواليد برج العذراء أو الحمل مثلاً أو ما هو لونك المفضل؟ فلم يعد من المستبعد أن يسألك فى الغد ما هى فاكهتك المفضلة؟ حتى يحلل ما بداخلك ويفهم شخصيتك إنه ليس موضوعا أو فكرة ترفيهية ولكنه أحدث البحوث النفسية التى يشير إلى أن ميولك لفاكهة معينة تكشف شخصيتك .



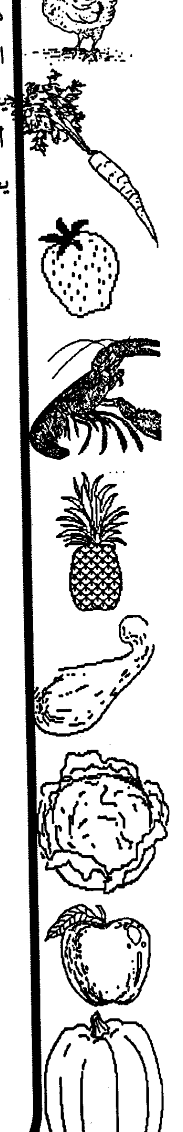


الشخص الذى يعتبر الموز فاكهته المفضلة هو من النوع الذى يميل إلى الاسترخاء والراحة لذا فهو فى حاجة دائمة إلى حافز قوى أو شخص يشجعه على العمل .



ـ أما التفاح: فهو يكاد يكون القاسم المشترك لدى الأشخاص الذين يميلون لاكتساب الشهرة ويحبون لفت الأنظار والتفاف الناس حولهم .





- الشخص الذى يحب تناول كوب من **عصير البرتقال** يومياً: هو شخص سعيد فى حياته ولديه القدرة على النجاح فى حياته العملية ويتميز بالمثابرة وهو إنسان عنيد يحب الكمال فى كل شىء يقوم به . فمصادقته صعبة إلى حد ما وفى الغالب هو عصبى المزاج
أما الشخص الذى يحب **الفراولة**: فهو شخص مقبل على الحياة يحب التمتع بمباهجها .

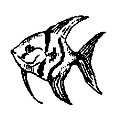
من مشاهداتى
مين اللى قال؟

إن أسـرار البـيوت تتـرمى
فى المحاكم والشوارع والحارات
وإن الكتـاب إلـى انكتـب
قـطعوه ألـف حـته

بقى ذكريات

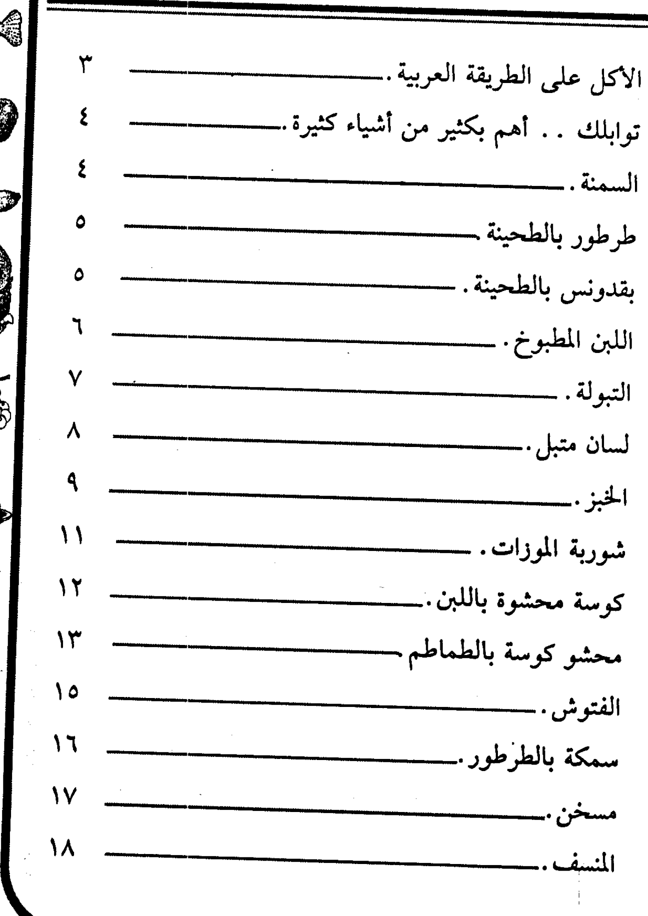
قـال إيـه: كريمـه زارت نعـيمـه
وعـن شريـكهـا ألفت حكايـات
قالت: إنـه أصبـح ممـل جـداً
والى بيصبح فيـه يبـات فيـه
بيـنام ليـلاتـى زى القـتـيـل
وده أصـبـح ياباى ثـقـيـل
وإنه فى حياتها . . . حقيقى مـات
وفـى الـصباح جابت محامـى
يرفع قضية مستعجلة وجنايات.
يتخلع. . . أو يترمى. . . زى جوز شربات .

فاطمة الزهراء





الفهرس



الموضوع	الصفحة

